

ڈال کا دسترخوان

فروری 2012ء

قیمت 95 روپے



اسپیشل
ویلنٹائن ریسپینز

7 پاور ہاؤس غذائیں • کنولا آئل ٹوٹا من پاور • ورزشوں کے نئے زاویے



عابدہ پروین

88

ہیلتھ اینڈ فٹنس

- 12 7 غذا کی پاور ہاؤس
- 86 ورزشوں کے نئے زاویے
- 90 اٹھنے بیٹھنے دھیان سے
- 94 وٹامن اور منرلز

انٹرویوز

- 16 ملے شیف جلال حیدر سے
- 76 چائلڈ اسپیشلسٹ سمیل تھابانی

فوڈی نوڈ

- 10 ماہ فروری میں کیا کھایا جائے
- 14 کھانے کے لئے موڈ...
- 16 چکوترا
- 17 لہسن
- 20 براؤن رائس
- 22 گجک



75

فواد خان

ہوم اینڈ بیوٹی

- 13 کون سا رنگ اختیار کریں
- 19 اینٹن
- 68 آج بالوں کو
- 69 پیٹرو لیم جیلی
- 84 سائنس مان گئی
- 92 ایک گھنٹہ بینٹری میں
- 96 کھا داور مٹی سے دوستی

24

شادی خوشی کا سودا



7



77

چلئے مدینہ منورہ

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

ویلنٹائن اسپیشل

- 25 محبت ایک تحفہ ہے
- 30 یاراں فراموش کر دے
- 32 رنگ سخن

ویلنٹائن ڈے کے تحائف

26

مستقل سلسلے

- 8 ادارہ
- 9 کچھ کہنا ہے آپ سے
- 82 ڈالڈا ایڈوائزری سروس
- 97 بک فلم ریویو
- 98 ستاروں کی روشنی

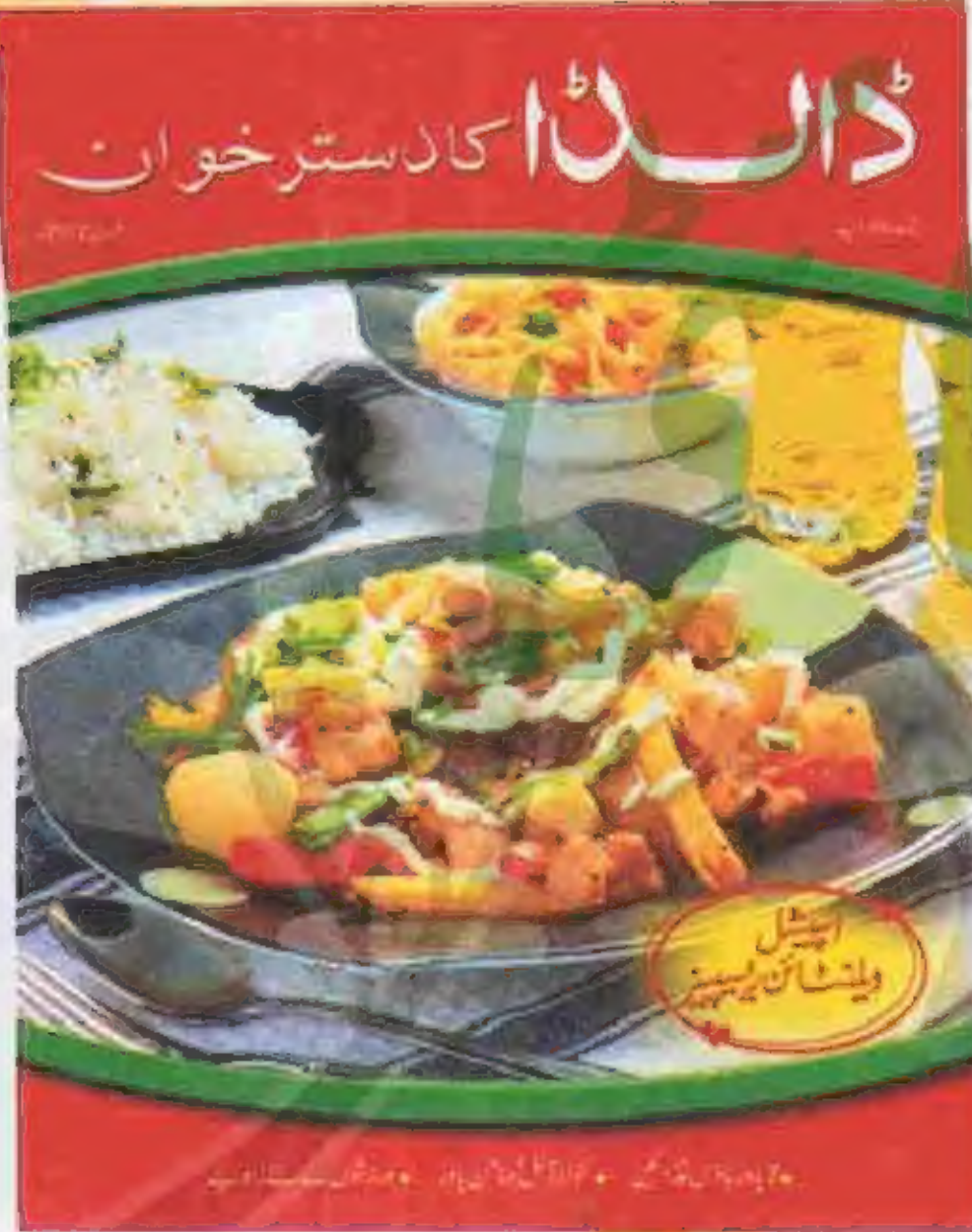


اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قیمت 95 روپے شمارہ نمبر 12 فروری 2012ء



قارئین کرام ساری دنیا میں سردیوں کے اختتام پر بہار کا آغاز ہوتا ہے اور ہمارے ملک میں یہ نوید بہار فروری کے مہینے میں آتی ہے اور یہ موسم سال کا سب سے خوبصورت موسم ہوتا ہے۔ سردی کی شدت سے رکی ہوئی ساری سرگرمیاں بہار کی طرح اپنے پورے عروج پر آ جاتی ہیں، بہت سے کام جو کرنے کا سوچتے تو ہیں لیکن ٹھنڈ کے مارے گھر سے تو کیا کمرے سے بھی باہر آنا محال ہوتا ہیں وہ سب کرنے کے لئے ہم سب مکمل طور پر سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔

اس خوبصورت موسم میں ہم نے بھی کوشش کی ہے کہ اپنے قارئین کی پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے بہار کی طرح لہلہاتے ہوئے آریٹلز سے آپ کے پیارے ڈالدا کا دسترخ خوان کو سجایا جائے۔

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ڈالدا نے ہمیشہ صحت کو اولیت دی ہے، کیونکہ جان ہے تو جہان ہے۔ دنیا کے سارے کاروبار جب ہی چلتے رہیں گے جب آپ خود صحت مند رہیں گے۔ بہار کے سارے رنگ ساری خوشیاں ہم جب ہی انجوائے کر سکتے ہیں جب ہماری صحت ہمارا ساتھ دے۔ اس شمارے میں ہم نے آپ کو مختلف وٹامنز اور منرلز کے بارے میں معلومات دی ہے، اور ساتھ ہی ان پھلوں، سبزیوں اور پودوں کے بارے میں بھی بتایا جو ان خزانوں سے مالا مال ہیں۔ بہار کے رنگوں کی مناسبت سے گھر کو سجانے کے نئے انداز اور سب سے بڑھ کر اس موسم کی خاص سوغات صحت بخش، مزیدار اور آسانی سے بننے والی ترکیب جن کو اپنے پیاروں کے لئے بنا کر آپ یقیناً خوشی محسوس کریں گے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے اس امید کے ساتھ بہار کی طرح خوبصورت رنگوں سے سجے ہوئے آریٹلز اور ترکیب کا انتخاب آپ کے لئے پیش کیا جا رہا ہے کہ ہمیشہ کی طرح آپ کی امیدوں پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے ماہ مارچ میں آنے والے سالنامے کے بارے میں اپنی تجاویز اور مشوروں سے ہمیں آگاہ کریں اور اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

سروق
مسٹر ڈچکن و وٹنر ویکٹیل

ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ڈالدا کا دسترخ خوان

M-2، میزنانن فلور C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

اعتقاد بنانا ڈالدا کا دسترخ خوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق مباشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخ خوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخ خوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخ خوان ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ نے کوئٹہ پریس سے چھپوا کر شائع کیا۔

ایڈیٹر
شاہین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
محمد حسن
سہکر پٹن پنچیر
مرزا فواد بیگ
0300-2536441
مارکیٹنگ مینیجر
علی دسی
0300-2184884
ڈسٹری بیوٹن مینیجر
شیخ مشاق احمد
0300-2275193

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹرز کی اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

میری پسندیدہ تحریریں شائع کرنے کا شکریہ

دیس بدیس کی ریسپیروں میں بہت ہی منفرد ترکیب جاننے کا موقع ملا اور آرٹ پیپر پر چھپی تصاویر دیکھ کر معدے صاحب ایہ کھاؤں، وہ کھاؤں کرنے لگے، خیر میں نے بہت مشکل سے انہیں بہلایا۔ پھول، خوشبو، تھلیاں بچپن سے میرے پسندیدہ موضوع ہیں اور اس بار آپ نے تو حیران کر دیا۔ ”کولون“، ”پھر چھری بات پھولوں کی“ اور ”تھلی جیسے رنگوں کے پیرا ہن“ جیسے مضامین پڑھ کر جی پوچھیں تو بڑا مزہ آیا، امید ہے کہ آئندہ بھی اس قسم کی تحریریں شامل اشاعت ہوتی رہیں گی۔

لطیف خان... کراچی

ٹائٹل پر چمکتی ریسپی کی تصویر نے انپائر کیا

ڈالڈا کا دسترخوان ”نیا سال مبارک“ ٹائٹل پر چمکتی ریسپی کی رنگارنگ چمکتی تصویر اور سجاوٹ کے لئے رکھی کیڈل، گفٹ ٹیکس نے بہت انپائر کیا۔ کھانے پکانے کی ترکیب اور ڈالڈا ایڈیٹرز کی سروس کے سوال جواب کا سلسلہ ہمیشہ کی طرح بہت عمدہ رہا۔ انٹرویوز میں مجھے خاص دلچسپی ہے اور اس بات ”فیلی کاؤنسلر وکیل مراد“ کا انٹرویو بہت معلوماتی ہے۔ ”ڈاکٹر زہدہ قاد“ کی خدمات قابل ستائش ہیں جو 25 سال سے پاکستان میں جذام کے مریضوں کی فلاح و بہبود کر رہی ہیں۔

عروسہ منیر... حیدر آباد

میکزین ہمارے لائف اسٹائل میں تبدیلی لاتا ہے

جنوری کا شمار ہاتھ میں ہے اور میں سالہا سال سے ”ڈالڈا کا دسترخوان“ اس لئے خریدتی ہوں کیونکہ یہ مکمل فیملی جریدہ جہاں ہمیں کھانا پکانے کی نئی نئی ترکیب سے ہر ماہ متعارف کرواتا ہے، وہیں یہ ہماری صحت اور لائف اسٹائل کے حوالے سے بھی مفید معلومات فراہم کر کے زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے کا پیغام دیتا ہے۔ اس بار مجھے ”شہد“، ”بادام“، ”پھلوں کی کندہ کاری“، ”لانڈری روم“، ”اسٹائٹش لگ“، ”نازک سے کچھ“، ”سالی نو مبارک“ بے حد اچھے لگے۔

صائمہ سجاد... لاہور

دیس بدیس ریسپیروں پر اچھی رہیں

نئے سال کا تحفہ ”ڈالڈا کا دسترخوان“ ہر لحاظ سے مجھے بہت متوازن لگا۔ دیس بدیس کی ریسپیروں پر اچھی رہیں۔ اس بار شاپنگ کے حوالے سے سچائے گئے صفحات بہترین ہیں کیونکہ انہیں دیکھ کر ہمیں آئیڈیا ہو جاتا ہے کہ ہم اپنی پسند کے مطابق کس قسم کا پرس یا دوستوں کے لئے کون سا تحفہ خریدیں۔ ”کچھ کہنا ہے آپ سے“ میں بہت سی بہنیں اصرار کرتی ہیں کہ فیشن کے صفحات بڑھائیں، لیکن آپ توجہ نہیں دے رہے، اس بار میری شکایت بھی نوٹ کر لیجئے۔

فاخرہ سلیم... ملتان

ڈالڈا کا دسترخوان مکمل فیملی جریدہ ہے

نئے سال کی مبارکبادوں میں ”ڈالڈا کا دسترخوان“ پیچھے نہیں رہا۔ نئے نئے تحائف اور معلوماتی مضامین سے آراستہ یہ مکمل فیملی جریدہ جب تک آخری سطر تک نہ پڑھ لیا جائے قارئین آتا۔

آمنہ سائل... عمرکوٹ

رنگارنگ انعامی سلسلے کا جواب ہیں

ہماری پسندیدہ ڈش سے سجا ”ڈالڈا کا دسترخوان“ دیکھا۔ ریسپیروں کی تحسین۔ اب تک ”لیمونی چکن سوپ“ اور ”چکن لازانیا“ بنائی ہیں اور ہمارے گھر کا عجیب حال ہے، یہ رسالہ مکن سے بیدار اور پھر لاؤنج سے چکن تک گھومتا رہتا ہے۔ بہنیں کہتی ہیں دو کاپیاں تو گھر میں آتی ہی چائیں۔ اس بار آپ نے امرتا پریم کے افسانے ”چمک چمک“ کا انتخاب کیا، اس کے لئے آپ کے مشکور ہیں۔ رنگارنگ انعامی سلسلے بھی لا جواب ہیں۔

منور مرزا... راولپنڈی

ڈالڈا معیار پر واقعی سمجھوتہ نہیں کرتا

ڈاکٹر کے انٹرویوز ہوں یا شیف کے تمام سلسلے دلچسپ ہوتے ہیں۔ سبزیوں میں ”سگ ایفنی کینسر سبزی“ پر تحریر بروقت شائع کی گئی۔ دیگر مضامین میں ”موسم مرما میں سجنے سنورنے کے ٹر“، ”لماز“، ”ڈالڈا کی 25 غلطیاں“، ”اختلاج قلب“، ”آپ کا سلاڈ پلیر“ اور ”کافی“ پسند آئے۔ ڈالڈا کی ایک بات اچھی ہے جیسے توانائی اور ذائقے پر سمجھوتہ نہیں کرتا، اسی طرح رسالے کی تحریروں میں بھی معیار کو پیش نظر رکھتا ہے۔ آئندہ بھی ایسا ہی معیار برقرار رکھئے گا۔

سدرہ باقر... اسلام آباد

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی ترکیب، چمکے اور ناسا قابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزٹائن فلور، 24 اسٹریٹ C-60، توحید کمرشل، فیر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

ماہِ فروری میں کیا کھایا جائے؟

اس میں دستیاب سبزیاں بہترین سلمنگ ایجنٹ بھی ہیں

مرحسہ

برقرار رکھتی ہے۔ یہ ہمارے معدے کو مخصوص جراثیم Helicobacter Pylori کی زیادتی سے بچاتی ہے جو کہ کیسٹریک کیسرس کا سبب بنتا ہے۔
• یہ وٹامن K سے بھرپور ہے۔ اس کے ایک کپ میں 273.5 فیصد وٹامن K ہوتا ہے۔ یہ آپ کی ہڈیاں مضبوط بناتا ہے، پٹلیٹس کو جسم کے نشوز میں جذب کرتا ہے۔ اس کے ایڑیٹھیل خاص طور پر دماغ اور اعصاب کی سرگرمی کو بہتر بناتے ہیں۔

تازہ موکی سبزیوں کی افادیت اور ان کے استعمال سے انکار ممکن نہیں۔ قدرت نے ہر سبزی کی آمد کا مخصوص موسم رکھا ہے اور اسے اسی مناسبت سے انسان کے لئے مفید غذائی اجزاء سے بھرپور بنایا ہے۔ تاکہ آپ صحت مند اور تندرست و توانا رہیں۔ یہاں ہم ماہِ فروری سے تعلق رکھنے والی سبزیوں کی صحت مندانہ طبی خصوصیات کے بارے میں مفید معلومات بہم پہنچا رہے ہیں۔ تو پھر کیوں نہ کرہ ارض پر موجود موسم کے تازہ اور صحت بخش ذائقوں سے لطف اندوز ہوا جائے۔

اسپروٹس sprouts

• یہ کھانے میں لطف دینے والی سبزی ہے اور ساتھ ہی اس میں شامل غذائی اجزاء صحت کے لئے بہت مفید ہیں۔
• یہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتی ہے۔ اس میں موجود اعلیٰ درجے کے ریٹے جگر میں بننے والی چربی کو ہضم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔
• وٹامن K کی موجودگی کے باعث یہ ہمارے جسم کے اشتعال انگیز ردعمل کو مؤثر طریقے سے روکتی ہے۔

• اس کا ایک کپ دن بھر کی ضرورت کے 20 فیصد وٹامن C پر مشتمل ہے۔ یہ آپ کے مدافعتی نظام کو صحت مند بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
• یہ لوہہ پریشہ ہائپرٹینشن کا مؤثر علاج بھی ہے۔ تیزابیت کے خلاف اثر دکھاتی ہے۔ طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ دل کی بیماریوں، اسٹروک اور کیسرس سے بچاتا ہے۔
• وٹامن A آنکھوں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ پتھری بننے سے روکتا ہے اور تھل تھل تولیدی اعضا کو بھی اس کا ایڑیٹھیل صحت مند رکھتا ہے۔

• ہند کو بھی میں موجود فولیٹ کی 25 فیصد غذائی مقدار دل کی بیماری میں نفع بخش کمالات ظاہر کرتی ہے۔

EAT
SEASONABLY

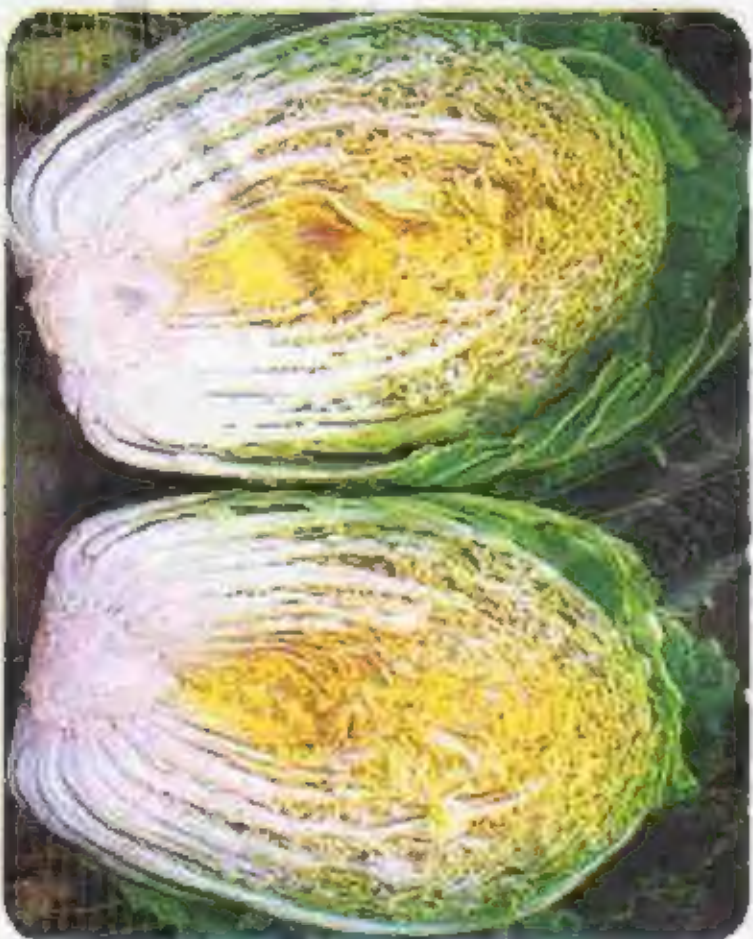
• یہ بڑی آنت، چھاتی، پیپروں، سینے، خواتین میں بیخہ دانی کے کیسرس کو روکنے میں مددگار ہے۔
• اس کے طاقتور غذائی اجزاء دل کی شریانوں کے نظام میں ہونے والی سوزشی ردعمل سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتے ہیں، اسی لئے دل کے دورے کے خطرات سے بچنے والی جنگجو سبزی کہلاتی ہے۔
• اس کے ایک کپ سے آپ کو

• یہ خوبصورتی اور صحت دونوں شعبوں میں مقبولیت کی حامل سبزی ہے۔

قدرت نے سبزیوں کو آپ کے لئے ہر موسم کی مناسبت سے مفید غذائی اجزاء سے بھرپور بنایا ہے

• اس سر سے حفاظت کی عالیہ تحقیق کے مطابق اس میں اسر کا علاج کرنے کی بھرپور صلاحیت ہے۔ ڈاکٹر Gomet نے معدے کے اسر کے مریضوں کو اس کا جوس پلا کر علاج کیا۔

چار گرام ریٹے حاصل ہوتا ہے۔ جو کہ ہماری روزمرہ غذائی ضرورت کا 16 فیصد ہے۔ یہ نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے، قبض کے مریضوں کا علاج ہے۔ خون میں چینی کی مقدار کو



کوبھی Cabbage



اسپروٹس Sprouts

کی سائیڈ ڈش بھی بنائی جاتی ہے۔ چائیز کھانوں کے علاوہ ہمارے ہاں اس کے گہرے سبز پتے آلو کے ساتھ پکانے کا رواج عام ہے۔ دراصل اس کے ہرے پتے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اس کے غذائی اجزاء کی خاصیتیں پیاز اور لہسن سی ملتی جلتی ہیں۔ یہ وٹامن B6، C، فائبر، فولک ایسڈ، میگنیز اور آئرن کا بہترین ذریعہ ہے۔

اس میں موجود Quercetin اور دوسرے جڑو کیسر پھیلنے سے روکتے ہیں۔ خاص کر بڑی آنت اور مثانے کے غدودوں کے کیسر میں مفید ہے۔ اس میں ایک مادہ Kaempferol پیسہ دانی کے کیسر کے خطرات کم کرتی ہے۔

یہ خراب کو لیسٹرول کو کم کرنے کے لئے بہترین ہے۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر کو نیچے لانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ خون صاف کرنے میں بھی معاون ہے۔

یہ آنکھوں کے لئے بھی اچھی ہے کیونکہ اس میں Carotenoids, Lutein, Zeaxanthin جیسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو آنکھوں کی صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔ یہ گلے کی خراش کی صورت میں فائدہ مند ہے۔ جراثیم کش خاصیت رکھنے کے علاوہ پیشاب کی زیادتی اور گھٹیا کے امراض میں بھی اکسیرمانی جاتی ہے اس میں شامل ہائی وٹامن C سرویوں میں زخم بھرنے میں مددگار ہے اور سب سے اہم بات یہ کہ Leeks کم حراروں پر مشتمل اور چکنائی سے مبرا سبزی ہے۔

گاجر کی افادیت سے ہم سب ہی واقف ہیں۔ یہ اپنی آکسیڈینٹس کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ گاجر وٹامن C، A اور K کے علاوہ پوٹاشیم سے بھرپور بھی ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ گو بھی Tartronic acid کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ یہ انسانی جسم میں اضافی شکر اور چکنائی کو تحلیل کر دیتی ہے۔ اس طرح یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن میں لانے کا کام کرتی ہے، یہی وجہ ہے کہ یہ ایک بہترین Slimming agent بھی تصور کی جاتی ہے۔

پھول گو بھی

سٹرس فروٹ کے بعد پھول گو بھی وٹامن C کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے اور کیسر کے لئے قدرتی فائبر بھی ہے کیونکہ اس میں ایک مادہ Sulforaphane ہوتا ہے جو کیسر کا باعث بننے والے کیمیکل کو زائل کرنے اور اس مہلک مرض کے خلیات کو پھیلنے سے روک سکتا ہے جب کہ الکلائن اسٹروس کے خطرات سے بچاتا ہے۔

اس سبزی کو پکا ہوا، ابلا ہوا، کچا یا نمک چھڑک کر کھایا جاسکتا ہے۔ کم کاربوہائیڈریٹس کھانے والے افراد کے علاوہ وزن کم کرنے کی کوشش کرنے والے لوگوں کے لئے یہ آلو کی متبادل سبزی ہے۔

اسے اپنی غذا میں شامل کر کے آپ پیچیدہ سبزیوں، بڑی آنت، لیبے کی بیماریوں کے ساتھ ساتھ مختلف اقسام کے کیسر کے خطرات سے بھی بچ سکتے ہیں۔ اس میں شامل کیلشیم، وٹامن C اور دوسرے اہم اجزاء آکسیڈنٹ وٹامن جسم کے مدافعتی نظام کو توازن میں رکھتی ہیں۔ یہ زخم بڑھنے سے روکتی ہے۔ ساتھ ہی یہ بڑھتی ہوئی عمر کی وجہ سے جلد پر نمایاں ہونے والے اثرات پر قابو پانے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

گو بھی کی ایک سرونگ (ایک کپ) وٹامن C کی یومیہ تجویز کردہ ضرورت کی نصف سے زائد مقدار فراہم کرتی ہے۔

یہ خون اور جگر کے detoxifier کے طور پر کام دکھاتی ہے۔ یہ آپ کے کو لیسٹرول لیول کو توازن میں رکھتی ہے۔

Kale (ہند گو بھی کی ایک قسم)

اس کے پتے جھریوں دار ہوتے ہیں۔ فائدے کے اعتبار سے یہ سبزی گویا ملکہ جیسی حیثیت کی حامل ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہے۔ اسے مختلف کھانوں میں تو استعمال کیا جاتا ہی ہے اور ساتھ ہی یہ سلاڈ کا اہم جزو بھی ہے۔

یہ اعلیٰ ریٹے پر مشتمل ہے۔ اس کے غذائی اجزاء میں خاص طور پر وٹامن A اور کیلشیم بھی شامل ہے بلکہ یوں کہا جائے تو زیادہ بہتر ہے کہ

یہ وٹامنز، معدنیات اور Phytonutrients کا مجموعہ ہے اور ساتھ ہی سلم اسمارٹ رہنے والوں کی سن پسند غذا ہے۔

یہ مینا کیروٹین کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ غذائیت کے ماہرین کو یقین ہے کہ یہ کیسر، دل کی بیماری اور خاص طور پر بڑھتی ہوئی عمر سے منسلک امراض کے خلاف جنگ کرنے میں ایک اور ذمہ دار سپاہی کا کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے اہم Carotenoids الٹرا وائلٹ شعاعوں کے اثرات سے بچاؤ میں معاونت کرتے ہیں اور آنکھوں کی بیماریوں خاص کر موتیا کے لئے مفید ہیں۔ یہ کیلشیم کے انجذاب میں بھی مددگار ہے۔

اس سے ہڈیوں کے بھر بھرے پن یعنی Osteoporosis کی روک تھام ممکن ہے۔ یہ وٹامن C، فولک ایسڈ، وٹامن B6، میگنیز اور پوٹاشیم کا نیم ورک بھی ہے۔ جو Homocysteine لیول کم کرتے ہیں دل کی بیماریوں Dementia اور ہڈی ٹوٹنے کا عمل روکنے میں مدد کرتے ہیں۔

Leek (لیک)

یہ عام پیاز سے مشابہت رکھتی ہے۔ ہری پیاز ہمارے کھانوں کا عام جزو ہے اور اسے پیاز کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے نہ صرف شوربے اور سوپ میں شامل کیا جاتا ہے بلکہ کئی گھرانوں میں اس



پھول گو بھی

ہری پیاز خراب کو لیسٹرول کم کرنے اور ہائی بلڈ پریشر کو نیچے لانے کے کرشمات دکھاتی ہے



لیک



Kale

7 غذائیں پاور ہاؤس ہوتی ہیں...

تھکن بڑھے یا ڈپریشن، علاج کھانا ہی کیوں ہو؟

درخشاں فاروقی



دل و ذہن پریشانی میں گھرے ہوں یعنی ڈپریشن ہو تو کھانے کی اشتہا بڑھتی ہے۔ تھکن زائل کرنی ہو جب بھی کھانے کا دھیان آتا ہے۔ حضرت انسان کے ساتھ کھانے کی جبلت کچھ اسی طرح ہے جی رہتی ہے۔ ڈپریشن میں کھانے کی رغبت بجائے فائدے کے نقصان ہی کرتی ہے لیکن اس حرکت سے جذباتی اور نفسیاتی دونوں پہلوؤں سے طمانیت کا احساس دو چند ہونا اہم کامیابی سمجھی جاتی ہے بلکہ اسے کامیابی سے زیادہ بہلاوا کہنا زیادہ مناسب ہوگا۔

3- مچھلی اور گوشت



مچھلی کے گوشت میں تقریباً ایسے تمام وٹامنز اور معدنیات پائے جاتے ہیں جو دماغی صحت کو تقویت دیتے ہیں۔ بیداری کے لئے مچھلی کھانا بہترین حل ہے۔ اس میں ہونے والا امیگا 3 اور اچھی چکنائی ہمارے جسمانی مینا بولڈم کو تروتازہ دیتی ہے۔ چربیلا گوشت نہیں کھانا چاہئے کیونکہ اس میں بڑی اور جتنے دماغی چکنائی جسم کے ہر عضو کے لئے نقصان دہ ہے۔

تھکن کیوں ماری ہوتی ہے؟

طبی ماہرین کے مطابق جب آپ اپنی جذباتی، جسمانی اور طبی حالتوں سے گنجائش سے بڑھ کر کام لیتے ہیں۔ کھانے میں بہت دیر ہو جاتی ہے یا ضرورت سے کم مقدار میں کھاتے ہیں۔ کھانے سے توانائی کا ملنا ناگزیر ہے بلکہ یہ قوت مدافعت بڑھانے کا بہت اہم ذریعہ ہے۔

1- دہی، پنیر اور دودھ



توانائی حاصل کرنے کے لئے Stress پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔ مگر سب سے اہم بات یہ ہے کہ کیا ہم توانائی حاصل کرنے کے ذرائع سے واقفیت رکھتے ہیں؟ اس کا اہم ذریعہ کیلشیم، معدنیات اور فاسفورس کا

4- ہنر چائے

اس میں شامل سب سے اہم جزو Catechins جسم سے فاضل چربی کو زائل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ ہمارے جسم کو گرمی و حرارت سے محفوظ رکھتا ہے۔



کیا آپ توانائی حاصل کرنے کے ذرائع سے واقفیت رکھتے ہیں؟ کیلشیم، معدنیات اور فاسفورس اس کے حصول کا ذریعہ ہو سکتے ہیں

5- پھل

تھکن میں یوں تو جو پھل عام میسر ہو فائدہ دیتے ہیں لیکن اگر فوری طور پر کیلا کھالیا جائے تو اس میں موجود پوٹاشیم اور کاربو ہائیڈریٹس توانائی فراہم کرتے ہیں۔ میٹس فروٹس میں ایسے اجزاء موجود ہیں جو Stress hormone کو متوازن کر دیتے ہیں۔



خوبزے اور تریوز میں پانی کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے چنانچہ جھٹکنے پر تھوڑی سی مقدار میں یہ پھل کھا کر خود کو تازہ کیا جاسکتا ہے۔ جسم میں پانی کی مقدار میں کمی کا ہونا سحر اثرات کا حامل ہوتا ہے۔ آپ نے ڈائریا، اسہال یا قبض کے مریضوں کو دیکھا ہوگا۔ ان دونوں انتہاؤں پر مریضوں کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے اگر یہ صاف سمجھیں تو پھل کھانے کی عادت ڈال لیں تو ان امراض سے بچیں گے۔ پیٹ کے امراض دماغی تھکن اور اضمحلال کی کیفیت میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

6- ذرا پی فرمائیں

سردیوں میں میوے کھانے چاہئیں۔ یہ ایک ایسا مفروضہ ہے جس میں طبی حقائق اور افادیت موجود نہیں۔ میوے آپ بقدر ضرورت ہر موسم میں کھا سکتے ہیں یعنی یہ ایسی غذا ہے جس کے استعمال پر موسموں کی کوئی قید نہیں۔ خاص کر بادام، مونگ پھلی، اخروٹ اور خشک خوبانی میں ریشے اور پروٹین کی مقدار فوری طور پر تھکان دور کرتی ہے۔

7- اجناس

مختلف دلیہ روٹی، ذیل روٹی یا کرکیز آپ کی توانائی بحال کر دیتے ہیں۔ اسی لئے ان غذاؤں کو ناشتے کے ایک اہم جزو کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ طبی ماہرین ان کا ریو ہائیڈریٹس کو پاور ہاؤس سے تشبیہ دیتے ہیں۔ تو کچھ ایسا غلط نہیں کہتے



2- ڈارک چاکلیٹس

ان میں شامل پولی فینولز تھکن زائل کرنے اور ذہنی تفکرات دور کرنے کے لئے بہترین اجزاء ہیں۔ دراصل اس میں ایک جز Serotonin خوشی کا تاثر بیدار کرنے والا ایک موثر کیمیائی صلاحیت رکھتا ہے۔ اگر آپ ذہنی تھکان زائل ہوتے ہی متحرک اور فعال ہو جاتے ہیں سرخوش محسوس کرتے ہیں تو سمجھئے چاکلیٹ آپ کے لئے دوا ہے۔ تاہم یہ ایسی دوا ہے

کھانے کے لئے موڈ پر انحصار کیوں؟

صحت مندر بننے کے لئے عمر کا ہر عشرہ غذائیں رد و بدل چاہتا ہے

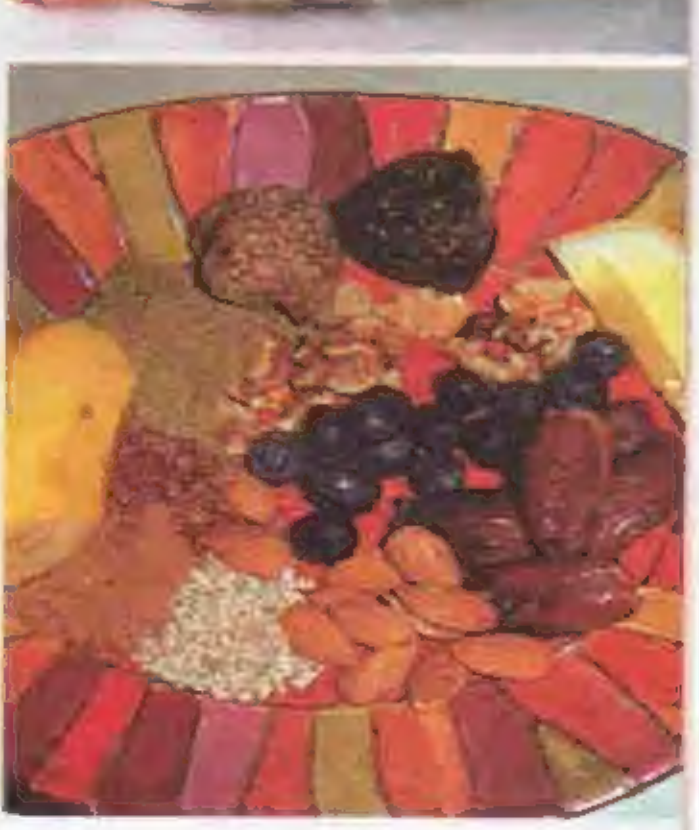
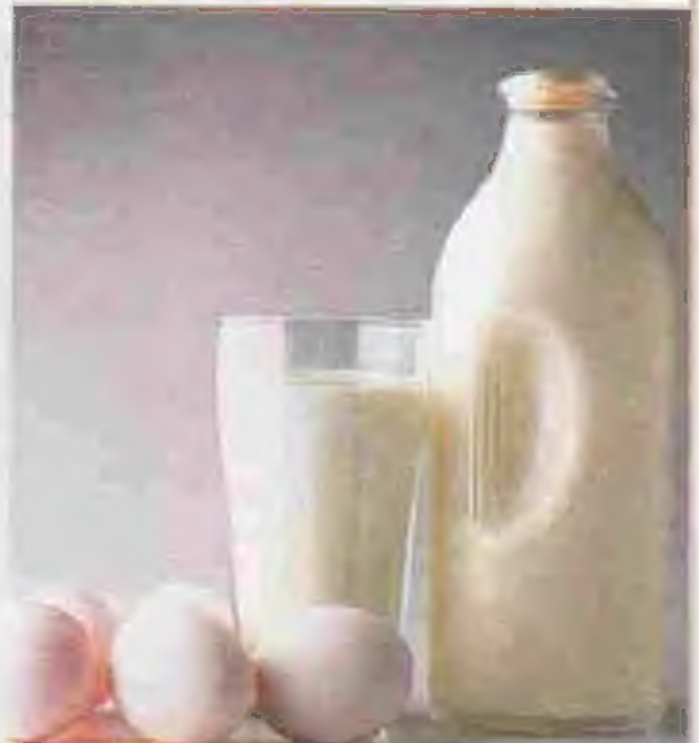
درمیان قاروقی

اچھی صحت کے لئے غذا کی ضرورت، اہمیت اور معیار کو سمجھنے کی پالیسی اپنانی پڑتی ہے۔ یہ کیا کہ جب موڈ ہوا، کچھ بھی کھا لیا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ عمر کے ہر عشرے میں مرد، خواتین، بچے اور یوزموں کی غذا میں رد و بدل کرنا ضروری ہوتا ہے تاکہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کے لئے بروقت تیاری کی جاسکے اور بیمار ہونے سے بچا جاسکے۔ ایک خاص عمر تک پہنچنے کے بعد کسی نہ کسی نئے دماغ اور مختلف غذا کی ضرورت ہوتی ہے، ورنہ طاقت میں کمی ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں صحت گرنے لگتی ہے۔

30 برس کا عشرہ اور احتیاط کی ضرورت

اس عمر میں ماں بننے والی خواتین کو نو لک ایسڈ روزانہ کھانا چاہئے۔ اس سے بچے اور ماں دونوں کی صحت بحال رہتی ہے۔ یہ دماغ B مردوں کے لئے بھی مفید ہے اور اگر آپ اپنے دماغ کو تازہ رکھنا چاہیں، پھلیاں اور سبز فرسوں سے تیار ہونے والی ڈشیں پیش کرتی ہیں تو یہ اقدام زیادہ مستحسن ہے۔ اگر آپ ڈاکٹر کے مشورے سے ملٹی سپلیمنٹ لیتی ہیں، جس میں نو لک ایسڈ بھی ہو تو یہ بھی بہتر فیصلہ ہے۔ اگر آپ غیر شادی شدہ ہیں تو دن میں دو سے تین گلاس دودھ بغیر چکنائی والا پی سکتی ہیں یا دہی کی مقدار بھی ڈائنٹ میں شامل کر لیں۔

اس عمر میں آئرن اور کیلشیم کم نہیں ہونا چاہئے لہذا غذا میں گہرے چھل والی بنزیاں، تھوڑا سا گوشت اور دودھ شامل کرنا چاہئے۔ بنزیاں کچی کھائی جاسکتی ہیں۔ اسٹیکس کے طور پر کھا لیں تاکہ بھوک کی اشتہا تلی ہوئی اشیاء یا بیکری آئٹمز سے توجہ ہٹا دے۔ عام طور پر کمزور اعصاب کے افراد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں افراد کو مختلف سماجی، دباؤ بھی برداشت کرنے پڑتے ہیں۔ اگر طبی تحقیق سے استفادہ جاری رکھا جائے تو مایوسی اور پڑمردگی جیسے احساسات جنم نہیں لیتے۔ کرنا صرف یہ ہے کہ ہر موسم میں سفید گوشت اور خاص کر چھلی کو غذا میں شامل کر لیں۔ اس میں موجود وٹامین B3 کا جزو



50 برس کی عمر قسطی طور پر مایوسی کی عمر نہیں

زندہ رہنے سے جس اور ہر طرح کے ڈپریشن یا اسے بچنے کی کوشش کریں۔ اگر مناسب غذا میں لیں گی تو زندگی جوانی کے اولین دور کی طرح گزر سکیں گی۔

اس عمر میں ہڈیوں کے بھر بھرے پن کی شکایت ہو سکتی ہے۔ ہڈیوں کی خشکی کو ہنگامی بنیادوں پر رد کرنا ضروری ہے یعنی روزانہ کی خوراک میں 1500 ملی گرام کیلشیم لینے سے اپنا دفاع کر لیں۔ ضروری نہیں کہ آپ سپلیمنٹس لے کر ہی اس مقدار کو حاصل کریں۔ دن بھر میں بغیر چکنائی کا دودھ، ترش پھل اور دہی لے کر بھی مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

دل اور گردوں کی حفاظت بھی ضروری ہے۔ اب اس دور میں آپ کو چکنائی کم اور ریٹ (فائبر) کے ساتھ بے چھنے آٹے کی روٹی، بولے اور بنزیوں کے ساتھ ساتھ موسمی پھل بھی کھانے چاہئیں۔

اپنی غذا میں دماغ B12 کو شامل کر لیں۔ ڈاکٹر کے مشورے سے سپلیمنٹ استعمال کریں۔ یہ دماغ دل کے عارضے کے لئے مفید ہے۔ دن میں تین کے بجائے چھ مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھانا کھانے کی عادت ڈال لیں، کیونکہ اس طرح آپ کو 250 کیلو پر مٹی رہیں گی اور آپ کا وزن بھی بے قابو نہیں ہوگا۔

60 برس کی عمر میں دل کے عارضوں، سرطان، موتیا بند اور بلڈ پریشر سے بچنے کے لئے پھلوں، بنزیوں اور سادہ غذاؤں کا انتخاب کیجئے

60 اور اس سے زیادہ عمر محض آرام کی عمر نہیں

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ 60 برس ریٹائر ہونے کی عمر ہوتی ہے اور اس میں صرف آرام کرنا چاہئے۔ اس عمر کے مفروضے کو کچھ بھی کہیں مگر یہ سائنسی حقیقت ہے کہ آکسیجن کے وہ حصے جو شدید عمل ظاہر کرتے ہیں، وہ فری ریڈیکل کو کھلاتے ہیں۔ یہ ہوا، غذا اور ہمارے جسم میں پائے جاتے ہیں۔ عمر میں اضافے کے سبب ان کے رد عمل میں شدت آ جاتی ہے۔ مائع کمبیدی اجزاء یعنی اینٹی آکسیڈینٹس جن میں وٹامن E اور C شامل ہوں۔ وہ روزانہ کی ڈائنٹ میں شامل کر لینے چاہئیں۔

اس عمر میں دل کے عارضوں، سرطان، موتیا بند اور بلڈ پریشر سے بچنے کے لئے پھل، بنزیوں اور سادہ غذاؤں کا انتخاب کرنا چاہئے۔

بنزیوں میں گاجر، بروکولی، آلو، پالک کے علاوہ پھلوں میں اسٹرابیری، بلویری اور مانٹوں کا استعمال بہت سے نقصانات سے بچا لیتا ہے۔ وٹامن E کے لئے سپلیمنٹ کی شکل میں متبادل خوراک لینا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

ہمارے یہاں گوشت مقدار میں زیادہ کھانے کی عادت روایت سی بن گئی ہے اور ہم اسے صحت مندی کے لئے لازمی تصور کرتے ہیں، جب کہ یہ آنتوں کی سوزش، کینسر اور بلڈ پریشر جیسی مہلک بیماریوں کا پیش خیمہ بنتا ہے۔ گوشت غذا میں شامل ضرور کر لیں، لیکن اس کی مقدار انتہائی کم کر دیں اور دماغ غذاؤں کا انتخاب کریں۔ اس عمر میں چھل قدرتی تیز رفتاری سے کیجئے، ہلکا وزن اٹھانے والی ورزشیں اور جوگنگ کرنا معمول بنائیں تو لمبی عمر جیسے خواب تعبیر کی صورت میں آپ کے سامنے ہوگا۔

ملے شیف جلال حیدر سے

آپ مصالحوں کے رنگوں سے پلیٹز سجاتے ہیں

شاہین ملک

ٹیلی ویژن کے شیف اور ریسٹورنٹ کے شیف میں کچھ فرق تو ہوتا ہے۔ سلیم بنی شیف سکرین کو چاہیے والا کھانا پکاتا ہے، وہ اپنے کسی مصالے یا سبزی کو سیاہ نہیں پڑنے دیتا۔ بہت نازک اور بہت حد تک آرائشی نقطہ نظر سے سجایا کے ڈش تیار کرتا ہے۔ ریسٹورنٹ کا شیف بھی پریزنٹیشن کو ضروری خیال کرتا ہے لیکن اسے ہزاروں کائنات پر اپنے ریسٹورنٹ کی دھماکے کے علاوہ ساکھ بھی برقرار رکھنی ہوتی ہے۔ تجربے دونوں کرتے ہیں مگر ٹی وی پر ہم ڈانٹ نہیں جکھتے، تصویر دیکھتے ہیں شاید یہی غیر معمولی فرق بہت اہمیت رکھتا ہے۔ شیف جلال حیدر نے رمضان المبارک میں ڈالڈا فوڈز کے کئی پروگرامز کئے اور ناظرین سے بے انتہا داد وصولی۔ آپ بیک وقت سلیم بنی اور ریسٹورنٹ شیف ہیں اور یہ اس طرح کہ کراچی اور حیدرآباد کے متعدد ریسٹورنٹس کے میجے آپ کے سیٹ کردہ ہیں۔ دو چینوں پر کوکنگ شو کر رہے ہیں اور ان کا تعارف پیش خدمت ہے۔

کہتے ہیں کہ پھلی کے بچے کو تیرنا نہیں سیکھایا جاتا۔ جلال حیدر کے والد جزوہ علی بھی فائو اسٹار ہوٹل کے شیف رہے، اسی طرح خاندان کے دیگر افراد بھی اس شعبے سے منسلک رہے ہیں۔ آپ کا تعلق بلتستان (شمالی علاقہ جات) سے ہے۔ آپ کے والد بھی فائو اسٹارز سے وابستہ رہے، لیکن جلال حیدر نے خاصی مشقت کے بعد یہ مقام حاصل کیا ہے۔

”اپنے کیریئر کی ضروریات کیسے ہیں؟“

”میں شیف کی اولاد ہوں مگر مجھے بھی پکا پکایا نہیں ملا۔ ہم بلتستان کے ایک چھوٹے سے علاقے کھرنگ سے کراچی منتقل ہوئے تھے۔ میں نے مختلف جگہوں پر ڈش واشنگ سے تربیت کا آغاز کیا۔ کافی عرصے بعد ہیلر بنا پھر رفتہ رفتہ ترقی کرتے ہوئے ایگریکچر شیف ہو گئی ریسٹورنٹس میں ملازمتیں کیں اور تجربہ کرنے کی لگن کو ذرا رکھا۔ شیرٹن ہوٹل کے علاوہ Okra اور Boulangeries اور دیگر ہوٹلوں سے تربیت بھی لی اور کام بھی کیا۔“

”آپ کے بارے میں سنا ہے کہ کراچی کے کئی ریسٹورنٹس کے میجے بھی آپ نے سیٹ کئے ہیں؟“

”بالکل، مگر صرف کراچی نہیں حیدرآباد کے کئی ریسٹورنٹس بھی بنانے میں میرا کردار رہا ہے۔ ان میں Pizza piper اور Quattro (کراچی) اور Krep factory شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ میں نے Ramadha ہوٹل میں ملازمت بھی کی۔“

”میجے سیٹ کرنے میں آپ کی اسپریشن کیسے ہوتی ہے؟“

”اللہ کے فضل سے دینی کھانوں کے علاوہ چائیز، تھائی، ملائیشین، کینیڈین، میڈیٹرینین سب ہی کچھ پکاتا جانتا ہوں۔ میرے سربراہ دار کلائنٹ بھی بہت ڈین اور تخلیقی ہوتے ہیں اسی لئے ان کے ڈولے اور غصے کو دیکھ کر میرے اندر کچھ مفر کام کرنے کی لگن پیدا ہونے لگتی ہے۔ مجھے مقابلہ کی فضا سے اسپریشن ملتی ہے، مقابلہ نہ ہو تو میں خود کو بھجا بھاسا پاتا ہوں۔ زندگی میں اپنے شعبے سے گہری وابستگی رہی، جس روز کوئی اختراع نہ کروں ایک خلا ہوا محسوس کرتا ہوں۔“

”آپ یہ بتائیے کہ آپ کے کھانا پکانے کی فلاسفی کیا ہے؟“

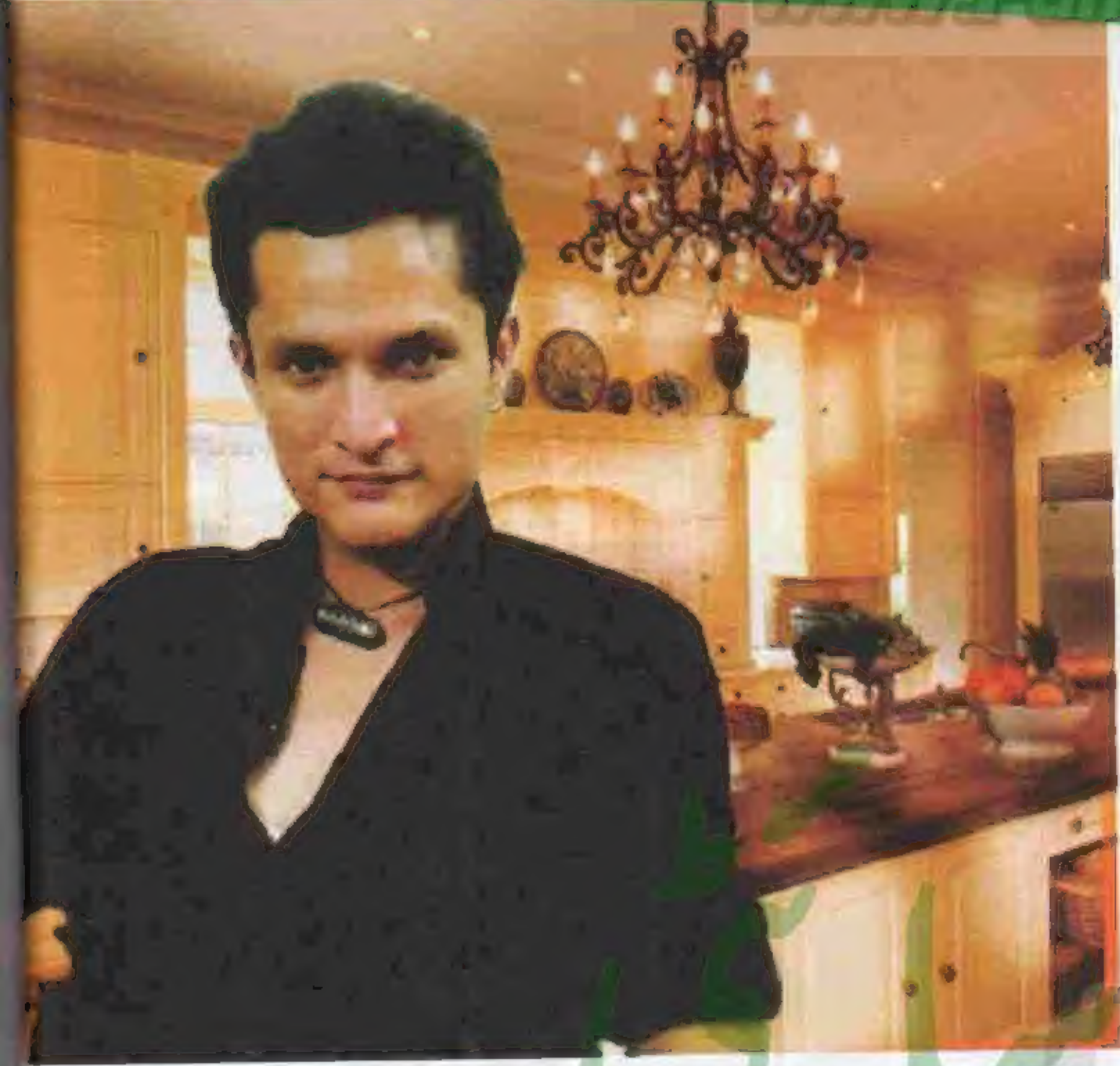
”فلاسفی یہ ہے کہ ایسا کھانا تیار کیا جائے جسے کھا کر کلائنٹ خوش ہو جائے۔ کوکنگ باقاعدہ ایک آرٹ ہے۔ باورچی خانے میں برتن اور کوکر ایک ایسا خالی کیوس ہوتے ہیں جن میں اجزاء اور مصالحوں سے آپ ایک تصویر بنا کر اس میں رنگ بھرتے ہیں۔ میں اپنے پکوانوں سے مصوری کرتا ہوں اور یہ کام بہت بڑے لطف انداز میں کرتا ہوں۔ مجھے اس وقت نہ بوجھل پن کا احساس ہوتا ہے نہ مجھے حرارت اور محسوس سے کوفت ہی ہوتی ہے۔ کیونکہ کوکنگ میرا Passion تھا اور ہے گا۔ میں مصالحوں کے رنگوں سے اپنی زندگی میں رنگ بھرتا ہوں۔ جب خوش ڈانٹ کھانا کھا کر کوئی داد دیتا ہے تو میرا معائنہ مجھے مل جاتا ہے۔“

”ٹی وی پر کیا کچھ خاص Cuisine بنانے میں ہے؟“

”دیس دیس کے کھانے آپ ٹی وی پر دکھادی ہوں گی۔ باقی تمام خطوں کے کھانے بنانا جانتا ہوں۔ ساؤتھ انڈیا کے کھانے بنانا اور اس کی کوئی خاص وجہ بھی نہیں۔ ممکن ہے کہ کبھی اپنے اسٹائل میں تنوع لے آؤں اور آپ دیکھیں گی کہ یہ بھی بنارہا ہوں۔“

”آپ کے ساتھ کام کرنے والے حضرات یا خواتین ہیں؟“

”شیف صداقت، شاہد اور لیا زخان میرے ساتھ ہیں۔ جن میں دو اول الذکر تو بیرون ملک مقیم ہیں اور لیا زخان Okra ریسٹورنٹ کے مالک اور شیف ہیں۔ میرے ہر پیچھے مجھے پرخاں کرم کیا، توجہ اور محنت سے سکھایا، خامیاں دور کیں، بہت پیار سے تربیت کے مراحل طے کروائے۔ لیا زخان نے مجھ پر جتنی بھی برتی لیکن وہ تمام خصوصیات جو کسی ایک اچھے استاد میں ہونی چاہیں وہ ان میں ہیں۔ وہ دنیا بھر کے Cuisine بنانے میں ماہر ہیں اور چاہتے ہیں کہ اپنے ہر طالب علم اور روکر کو اتنا ہی پرفیکٹ بنا دیں، ان سے بہتر میں



”کونسی باس نہیں دیکھا۔ یہی تینوں میرے پسندیدہ ستیاں ہیں۔“

”کھانے میں اپنا پکا ہوا کیا پسند ہے؟“

”اپنا تو سب کچھ اچھا لگتا ہے اس سول کا جواب دینا بہت مشکل ہے۔ ویسے مجھے ذاتی طور پر پی ٹیو پیسند ہے، خواہ وہ بیکند ہو یا کسی بھی شکل میں ہو پسند ہے۔ مچھلیاں اور Prawns (جھینگے) پسند ہیں۔ یہ پراکی شکل ہو یا اور کسی بھی شکل کی، مجھے پسند ہے۔“

”اگر کبیں باہر کھانا کھانے جائیں تو آپ کا انتخاب کیا ہوگا؟“

”میں تو کوئل ہی جاؤں گا کیونکہ اس ریسٹورنٹ کا میجو میں نے خود سیٹ کیا ہے۔ میرے اپنے بنائے ہوئے میجو میں مجھے بھرپور مصالے، مکمل ڈانٹ اور ورائٹی بھی ملے گی۔ یہاں اٹالین فوڈز کے ساتھ ساتھ کافی نیشنل ورائٹی بہت انفرادیت لئے ہوئے ہے۔ مثلاً یہاں آپ کو artichoke کے ساتھ ڈانٹ میٹ کی مختلف ڈشز پکائی گئیں گی۔ مختلف ڈانٹوں کے بریڈ سینڈویچز جن میں Cheese Calzone اور یوگاٹو کے ساتھ مزادے گایا پھر Masala Steak سینڈویچز کے علاوہ Chicago Italian Beef ل سکے گا۔ پاسٹاز میں خاصی ورائٹی ہے جو دیگر پاکستانی ریسٹورنٹس میں کم ہی نظر آتی ہے۔ مثلاً Baveife, bigdi, bucatini اور Gargenlli Tacconilli اور آڈور کی جاسکتی ہے اور یہ ریسٹورنٹ آپ کو ڈانٹ اور مہارت سے تیاری میں قطعاً سمجھوتہ کرتا نظر نہیں آتا۔ سلاوا اور اشار بھی یہاں اچھے ہیں اور آخر میں منہ مٹھا کرنے کے لئے خصوصی کوکنگ چائلنجز کی ورائٹی دستیاب ہے۔ کوئل کے روح رواں راجہ اسماعیل خاصے انتہائی مزاج کے آدمی ہیں اور انہیں سننے پن اور تخلیقی زاویوں کو اختیار کرنا بھلا لگتا ہے۔ یہاں بیشتر افراد شیف سے فرمائش کر کے ڈشز تیار کراتے ہیں۔“

”آپ کو کبھی اپنے کام کی مہارت میں اضافے کے لئے مطالعے کی ضرورت پڑتی ہوگی؟“

”بالکل، جب کام ہی یہی کرتا ہے تو کیوں نہ مشاہدے اور مطالعے میں وسعت اختیار کی جائے۔ اس ضمن میں خوب کتابیں پڑھتا ہوں۔ انٹرنیشنل کوکری میں کوئی جریدہ شاید ہی نظر سے نہ گزرتا ہو، اسی طرح Anthony Bourdain اور Oliver کی کتابوں کے علاوہ Best selling cookery کے دیگر مکتوبوں کے کھانوں کی تراکیب پر مشتمل کتابوں کا خصوصی مطالعہ کرتا ہوں۔“

”دیگر مصروفیات اگر بتانا چاہیں؟“

”میں ہر دم کسی نہ کسی سرگرمی میں مجبور ہوتا ہوں۔ ایک زمانے میں جب ذرا کام لگا تھا تو ڈائٹ فوڈز کی کلاسز لیا کرتا تھا۔ ایسے صحت بخش پکوان جو ہم روزانہ کھا سکتے ہیں۔ یعنی غذائیت کی افادیت اور بیماریوں سے بچنے کے لئے کیسی غذائی جانی چاہئے، خواتین کے گروپ کو سکھاتا تھا۔ ان کلاسز میں میں بتاتا تھا کہ کون سا تیل کھانے میں بہتر ہے۔ ناشتے میں اٹلے کی زردی نہ لی جائے تو اچھا ہے اور Whole grain ذیل روٹی اور کوئی پھل لیا جائے۔ لیچ میں ہری سلاڈش یا چکن بیک کر لی جائے اور ایک جوس کا گلاس بھوک بھی ختم کرتا ہے اور مکمل غذائیت بھی مل جاتی ہے۔ رات کو سینڈویچ، سلاڈ، سوپ کا پیالہ اور سوتے وقت ایک گلاس بغیر بالائی کا دو گھکانا ہوتا ہے۔ شام کو بہت بھوک لگے تو بغیر بالائی کے دو گھکانے چائے اور دو ایک کوکیز لئے جاسکتے ہیں۔ مجھے کچھ کوکیز کبھی نہیں ملتا کہ میں شیف ہوں کیونکہ اکثر شیف کھانے پینے کے خود بھی شوقین ہوتے ہیں میں کھانے سے زیادہ کھانے کا شوقین ہوں۔“



(فٹ اسٹیک) شیف جلال حیدر کی مرغوب ڈش

لہسن سبزی ہے یا نباتاتی ٹانگ؟

جدید تحقیق کی روشنی میں جانئے اس کی افادیت

استیعاب روقی

• گرم پانی میں پیسا ہوا لہسن گھول کر پی لیا جائے تو ذیابیطس میں بھی افادہ ہوتا ہے۔
• کچھ لوگ لہسن اور دہی ملا کر استعمال کرتے ہیں غالباً انہیں لہسن کا پڑا پن نہیں بھانتا یا پھر ہر ادویہ شامل کر کے اس کی چٹنی کھائی جاتی ہے۔ چونکہ یہ اشٹنی بائیونک پیشاب آور کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے لہذا ذائقہ بدل کے اسے اپنی غذا کا جزو بنانا مفید ہوتا ہے۔ کچھ لہسن کی نسبت تھوڑا سا بھون کر کھانا صحت بخش اور ذوق منم بھی ہے۔
• انسانوں کے ساتھ ساتھ حیوانوں کے علاج معالجے کے لئے بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کی چند خاص بیماریاں جن میں پھپھوندی (فٹکس) زبان کا ورم، منہ کے چھالے، پیٹ کا درد اور تھج جیسی بیماریاں شامل ہیں، لہسن میں کھانے سے جانوروں کے منہ ہو جاتے ہیں۔ دودھ دینے والے جانوروں کے لئے بھی اسے اکسیر نباتی ٹانگ تسلیم کیا گیا ہے۔

لہسن میں موجود دوا مندرجہ ذیل ہیں

• دیگر دوا مندرجہ ذیل ہیں: فاسفورس، آئرن، آئیوڈین، کو بارت، زنک، سوڈیم، پوٹاشیم، سلینیم جیسے معدنی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ لہسن سے حاصل ہونے والے Extract پرانی سوجن دور کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔
• پیٹ میں ایک خاص جراثیم جسے ہیلی کو بیکٹر پائیلوری کہا جاتا ہے۔ السر اور سرطان جیسے مہلک امراض اس جراثیم کی وجہ سے پھلتے پھولتے ہیں۔ لہسن کھانے سے یہ ضائع ہو جاتے ہیں۔ جن افراد کی خاندانی بستر میں کینسر شامل ہو انہیں بطور خاص لہسن کا استعمال جاری رکھنا چاہئے۔

• یہ سبزی جسم میں آکسیجن بھی پیدا کرتی ہے اس لئے موٹاپے کے شکار افراد جو سانس کی کمی کا گلہ کرتے ہیں مگر ورزش کر کے وزن قابو میں نہیں کر پاتے۔ ماہرین تغذیہ انہیں لہسن کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں تاہم اگر وہ تیز چل قدمی (برسک واک) بھی کر لیا کریں تو نظام ہاضمہ کی خرابیوں کے علاوہ جگر پر بننے والے چرے پیلے ٹشو کے خفی اثرات کم کئے جاسکتے ہیں۔

• بن صدیوں سے استعمال ہوتا چلا آرہا ہے۔ قدیم ترین طبی ریکارڈ کے علاوہ جدید دور کی تحقیقات اور مطالعہ بھی اس کی افادیت کی تصدیق کرتے ہیں۔ بائبل و تورا کے صدیوں پرانے ریکارڈ گواہ ہیں کہ لہسن مختلف امراض کی دوا کے علاوہ ٹانگ کے طور پر بھی استعمال ہوتا تھا۔ برصغیر میں صدیوں پرانی ہندی طب بھی لہسن کی بطور ٹانگ معترف تھی بلکہ دوا سے زیادہ اس کی حیثیت تصویریت بخش سبزی کے طور پر تسلیم کی جاتی تھی۔ طب ہندی کے معالجین لہسن کو نظام ہضم کے علاوہ سانس کے نظام، اعصابی عارضوں، دوران خون اور دیگر پیچیدہ شکایات کے لئے مؤثر تسلیم کرتے تھے۔

• سنسکرت کی پانچ ہزار سالہ قدیم تحریروں کے مطالعے سے بھی پتا چلتا ہے کہ لہسن کی افادیت اس وقت تسلیم کی جا چکی تھی۔ اسے مصر میں دل کے امراض کے علاوہ رسولیوں، سرور کی شکایت، پیٹ کے کینڑوں سے نجات اور ان کے کاٹے کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔

• یونانی طب میں آنتوں کے زخم، بچوں کے قویج، گھٹیا، بچش اور البرجی کے لئے اسے مؤثر قرار دیا گیا۔

اس سے قبل کی تہذیبوں کے ریکارڈ سے بھی یہ ثابت ہوتا ہے کہ لہسن نمونیا، سینے کے امراض اور نزلے کی شکایت کے علاوہ کان کے درد اور بہرے پن کے علاج کے لئے بھی استعمال کیا جاتا تھا۔

• آج بھی مغربی اور ایشیائی ملکوں میں لہسن کو طاقتور اشٹنی بائیونک جانا جاتا ہے اور اس سال میں اسے مفید قرار دیا گیا ہے۔ اس کے تازہ جوڑوں کا جو شانہ ورم دور کرنے کے لئے مفید ہے۔

• لہسن البرجی (حسایت) کی شکایات، شریانوں اور رگوں کی تنگی اور سختی، گھٹیا دے، پیشاب ندر کے کی شکایت سینے کے امراض، پیچیدوں کی سوجن، ہائی بلڈ پریشر اور دیگر کے امراض کے لئے اعتماد کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• یہ خون پتلا کرنے کی نباتاتی دوا ہے۔ کو لیسٹرول کی زیادتی کی صورت میں مریض اسے اپنی غذاؤں میں شکل بدل بدل کر استعمال کریں۔

یہ خون پتلا کرنے والی بہترین دوا ہی نہیں بلکہ
کولیسٹرول کی زیادتی میں بھی مریض اسے اپنی
غذاؤں میں استعمال کر سکتے ہیں



چکوترہ ایک باکمال پھل

کھائیے اور تروتازگی پائیے

ارم شفیق

ملتی فوائد

صبح سویرے نہار منہ اس کا استعمال پیٹ میں گیس نہیں بننے دیتا۔ معدے کی جلن یا بوجھ کی صورت میں، بھوک کم، پیاس زیادہ لگے اور سلی ہونے لگے تو ایک پاؤ چکوترے کی پھاٹکیں نمک اور چینی یا پھر سیاہ مٹی مرچ چمڑک کر کھانے سے چند روز میں آرام آ جاتا ہے۔ چکوترے کی چند پھاٹکیں اور بنر دھنیا چٹکی بھر لے کر دونوں کو آپس میں رگڑ کر پانی نکال کر پینے سے سر کے چکر ختم ہو جاتے ہیں اور ہونٹ بار بار خشک ہونے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

چکوترے کا پانی تقریباً ایک پاؤ تین لٹے تک روزانہ استعمال کرنے سے پتے کی پتھری مکمل کر ختم ہو جاتی ہے اور پتہ طاقت ور ہو جاتا ہے۔

جب دل کی دھڑکن تیز ہو جائے، پیاس اور بے چینی زیادہ ہو تو چند گلاب کے پھول، ایک عدد چکوترے کا رس، 4 عدد چھوٹی الائچی ان اشیاء کو ملا کر رات بھر بخودیں۔ صبح کو دو جوش دے کر چھان کر شہد یا چینی ملا کر شربت بنالیں۔ یہ شربت اور شام استعمال کرنے سے اتفاق ہو گا

پانی میں ملا کر صبح دو چہرے۔
آدھی چائے کا چمچ غیرہ گاؤ تر بان کھانے سے چند روز میں ہی شفا ملتی ہے۔
دور حاضر کی معروف زندگی نے انسان کو شہین بنا کر رکھ دیا ہے۔ ہر وقت کام انسان کی اعصابی تھکن کا باعث بنتا ہے۔ غیر معمولی تھکان میں اگر چکوترہ کھا لیا جائے یا اس کا جوس پی لیا جائے تو طبیعت بحال ہو جاتی ہے، بدن میں توانائی محسوس ہوتی ہے۔ اگر چکوترے کے جوس میں تھوڑا شہد اور ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر پیا جائے تو وہ ایک ایسا ٹانک بن جاتا ہے جو ذہنی اضطراب میں نمایاں کی لاتا ہے۔ اس سے ذہنی تھکان ختم ہو جاتی ہے اور انسان دوبارہ چاق چمک رہتا ہے۔ چکوترے کا استعمال انسانی حسن میں اضافہ بھی کرتا ہے۔

نکھارے آپ کی جلد

چکوترے کا جوس روزانہ ایک گلاس پینے سے جسم میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ جسم میں موجود فاضل مادے خارج ہو جاتے ہیں اور اس طرح رنگت گھری گھری نظر آتی ہے۔ اس کے چمکے کا اثر بنایا جاسکتا ہے جو چہرے پر ملنے سے تھینا رنگ نکھرتا ہے، داغ دھبے اور جھانپیاں دور ہو جاتے ہیں۔

چکوترہ ماسک

چکوترے کے چمکوں کو سکھا کر عرقی گلاب میں ملا کر ماسک بھی تیار کیا جاسکتا ہے جو کہ چہرے کے مسامات کو گہرائی تک صاف کرتا ہے۔
غرضیکہ جسمانی صحت کی بحالی سے حسن کی افزائش اور صحت چکوترہ آپ کے ساتھ ساتھ رہتا ہے۔ موتی پھل ہے اسے کھا کر فیض یاب ہوں۔ یہ اللہ تبارک تعالیٰ کے بیش بہا نذاتی نعمتوں میں سے ایک ہے تاہم یہ ضروری نہیں کہ ایک پورا پھل ایک ہی وقت میں کھا لیا جائے۔ کم مقدار میں بھی فوائد کا حصول ممکن ہے تو پھر ہو جائے آج چکوترے سے ناشتے کا آغاز

سرس فرانس کے خاندان کا یہ پھل جس کے چمکے زرد اور مغز سرخ ہوتے ہیں۔ یہ اپنے اندر وٹامن C وافر مقدار میں رکھتا ہے، جسم کی قوت، طاقت بڑھاتا ہے اور جسم میں Collagen پیدا کرتا ہے جس سے جلد کی چمک برقرار رہتی ہے۔ اس کے مختلف اجزاء انسانی جسم کو انٹیکشن سے بچاتے ہیں اور جسم کو چاق و چوبند رکھتے ہیں۔ اسے اردو میں چکوترہ، فارسی میں بھی چکوترہ، سندھی چکون، انگریزی میں Citron، یورپ میں کہیں اس کو Cederal، تو کہیں Cedrat اور Cedro کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ ترش مگر چاشنی دار ہوتا ہے جب کہ مزاج سرد تر درجہ دوم ہوتا ہے۔ یہ کرشانی پھل اپنے اجزاء میں باکمال جوہر رکھتا ہے مگر اکثر افراد اس کی ترشی کی وجہ سے اس کو استعمال نہیں کرتے۔ حالانکہ اس میں موجود ترشی انسانی صحت کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ یہ کھانسی میں بھی نقصان نہیں کرتا بلکہ مفید ہوتا ہے لہذا اس سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ اکثر دہلی تپکی خواتین اسے اپنے لئے موزوں نہیں سمجھتیں، ان کے نزدیک یہ وزن کم کرنے والی خصوصیات کا حامل پھل ہے لہذا اسے صرف فرہنگ خواتین کو ہی استعمال کرنا چاہئے جب کہ یہ خیال غلط ہے۔ یہ وزن کو معتدل بھی رکھتا ہے اور فالٹو جی بی گھٹاتا بھی ہے۔

اس میں موجود غذائی اجزاء

چکوترے میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جیسا کہ پوٹاشیم، پروٹین، فوئیٹ، نیاسن، مختلف اشنی آسید، ٹیس، سوڈیم، کلسیم، کارپ، آرن، میگنیز، سیلیئم، زنک، وٹامن (A, C, E, K)، پائیریدوکسن اور تھیامین مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ چکوترے کا استعمال انسانی جسم کو قوت بخشتا ہے اس میں معدنیات کا خزانہ چھپا ہے۔

اس میں موجود وٹامن سی کے فوائد پر توجہ دینی ضروری ہے۔ یہ نزلے، زکام اور قلو جیسے

امراض سے بچاتا ہے جو ہمارے ہاں عموماً موسم سرما میں ہوتے ہیں۔ اس میں شامل Bioflavonoids سرطان کے خلاف حماد کھول دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

اس میں موجود الکلائن ایک ایسا جز ہے، جسے اگر

ثقل غذا کھانے کے بعد کھایا جائے تو وہ اس کو ذہن مضام بنادیتا ہے۔
چکوترہ جہاں جسم کو دوسرے موذی امراض سے محفوظ رکھتا ہے، وہیں شوگر جیسی بیماری جو اندر ہی اندر انسان کو کھوکھلا کر دیتی ہے، اس میں بھی بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ جسم میں جمع ہونے والی مضر اور زائد شکر کو زائل کر دیتا ہے اور شوگر لیول کو برقرار رکھتا ہے۔ دل کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے چکوترے کا استعمال کسی دوا سے کم نہیں۔ اس میں موجود Pectin ایک ایسا جز ہے جو شریانوں کی تنگی دور کرتا ہے۔ دل کے خون کو پمپ کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور شریانوں میں کوئی رکاوٹ ہو تو وٹامن C کے جز کے ساتھ مل کر دوران خون بحال کرتا ہے۔

انسانی صحت کا انحصار جگر کے افعال کی درستگی پر بھی ہوتا ہے۔ یہ پھل جگر کی موثر فہم کرتا ہے، نیا خون پیدا کرتا ہے اور اگر جسم میں کوئی شکر کی مقدار زیادہ بڑھ جائے تو چکوترے کا استعمال اسے روک دیتا ہے۔ اس کا چمک لاپیٹ کے کیڑے نکالتا ہے، اس لئے بچوں کو بھی چکوترہ کھلانا چاہئے۔ اس کا استعمال بھوک بڑھاتا ہے، معدے کو مضبوط بناتا ہے۔ تھکن بھگاتا ہے، گرمی کے زکام میں مفید ہے۔ پیاس اور تھکان دور کرتا ہے۔
حیض کے زیادہ مکمل کرنا آنے اور جریان میں اس کا چند روز استعمال نہایت مفید ہے۔
اس کے ایک پاؤرس میں روٹی کے برابر غذا سمیت ہوتی ہے۔

۱۰۰۰ انوکھا نکھار لائے

یہ جلد کے مردہ خلیوں کو ختم کر کے آپ کو رکھے تروتازہ

دینی محکمہ ہوجائیں گے

چہرے کے کیل،
مہاسے اور دانوں کے
لئے این

اگر آپ کو بھی بیشتر نوجوانوں

ابن کا شمار سولہ سنگھار کے لوازمات میں ہوتا ہے جس کا استعمال صدیوں سے نسل در نسل چلتا آ رہا ہے۔ خوبصورتی، جلد کی چمک کو بڑھانے اور کیل، مہاسے، داغ دبے، چھانچوں کے خاتمے کے لئے یہ حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے اس کا مسلسل استعمال وقت سے پہلے جلد پر بڑھاپے کے اثرات کو روکتا ہے۔ ابن نرم پیسٹ کی مانند ایسا آمیزہ ہوتا ہے جو گرگی دار میوہ، پھلوں، تیل، صندل، بنس، ہلدی اور دوسری قدرتی اشیاء کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ سائنسی طور پر بھی یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ابن جلد کی صفائی و نگہداشت اور کھلے مسامات کے لئے بہترین ہے۔ ابن پیسٹ کو مساج کے بعد نیم گرم یا ٹھنڈے پانی سے صاف کیا جاتا ہے۔ پاکستان اور انڈیا میں شادی بیاہ کے موقع پر باقاعدہ ابن کی رسوم ہوتی ہیں جس میں ابن کو، ابن لگایا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک صرف البنیں ہی شادی سے ہمیت بھر پہلے اپنی خوبصورتی کو رو آتھہ کرنے کے لئے ابن کا مساج کرتی تھیں لیکن اب روزمرہ زندگی میں حسن کی حفاظت کے لئے اس کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ابن کی خاص بات یہ ہے کہ اسے ہر طرح کی اسکن پر لگایا جاسکتا ہے۔

انجن کے فوائد

ابن جلد سے مردہ خلیات کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے خون کی گردش کو بڑھاتا ہے جس سے نئے خلیات بن کے جلد کو تازہ کرتے ہیں۔ جلد میں کھنچاؤ پیدا کرتا ہے جس سے جلد وھلکی نہیں۔

جلد کے ساتھ جی گرد کو صاف کرتا ہے جو صابن یا فیس واش سے صاف نہیں ہوتی، خاص طور پر بازو اور انگلیوں کے
جوزروں سے سیاہی کی تہ بناتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے جلد کے روئیں کمزور ہو کر آہستہ آہستہ جھرنے لگ
جاتے ہیں۔

انجمن لکھنے کا طریقہ

خٹک جلد پرائیمن لگانے سے پہلے کسی تیل سے مساج کر لیں اور پھر ائین لگائیں۔
یاد رہے موسم سرما میں ائین میں تیل یا چھنے اجزاء کی آمیزش زیادہ کریں اور موسم گرما میں کم۔

ایجن کا آمیزہ نہ زیادہ سخت اور نہ پتلا بلکہ ہموار پیسٹ ہو جو آسانی سے لگ جائے اور اتر جائے۔

ایٹن کا استعمال نہانے سے پہلے کرتا زیادہ بہتر ہے۔

ایشن کی تیاری

اس کی کئی اقسام ہیں جن کو آپ اپنی ضرورت کے مطابق استعمال کر کے اپنی جلد کے مسائل حل کر سکتے ہیں۔

فیضانِ اربعین فارموس

ایک کھانے کا چھج بادام کا پیسٹ، ایک کھانے کا چھج کا جو کا پیسٹ، ڈیڑھ چائے کا چھج پستہ پیسٹ، ایک کھانے کا چھج بالائی، ایک کھانے کا چھج مرسوں یا بادام کا تیل، ایک کھانے کا چھج عرق گلاب، ایک چوتھائی کپ سرخ مسور کی دال کا پیسٹ، ان سب کو کس کر کے چہرے اور گردن پر لگائیں جب تھوڑا سا گیلا ہو تو رگڑ کر اتار دیں۔ (بادام، کا جو، پستہ اور دال مسور کا پیسٹ بنانے کے لئے ان کو پیس کر مانی کے ساتھ کس کر س)

پادشاه کا اہل

بادام ہر قسم کی جلد کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے اس سے جلد کو نقصان نہیں ہوتا۔ امین اگر بادام کا بنایا جائے تو اس سے جلد کو انوکھا نکھار ملتا ہے۔ بادام کا امین بنانے کے لئے بادام کو میلوں کے رس میں باریک پیس پیس پھر اس میں اٹھ بے کی سفیدی چھینٹ کر ملا لیں اور اتنا نیس شامل کریں کہ ہموار پیسٹ بن جائے۔ اس پیسٹ کو چہرے، بازو اور گردن پر ملا لیں، پندرہ مشہ بعد یا جب خشک ہو جائے تو نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ اس امین کو ہفتہ میں دو بار استعمال کریں اور ہر بار تازہ بنائیں۔

جلد کی صفائی اور چہرے کے بال کم کرنے کے لئے

ایک کپ چنبیلی کی کھل میں ایک کپ بیں، دو کھانے کے کچھ بڑی اور ایک کھانے کا کچھ چھوٹی چنبیلی ملا کر چیس لیں۔ اس پاؤڈر کو کچھ کایک بڑا گچ لیں اور اس میں چند قطرے لیموں کا رس اور پانی ملا کر استعمال کریں۔ چند دن استعمال سے چہرے کی رنگت صاف ہو جائے گی اور چہرے کے

یہ جلد کی چمک بڑھانے اور کیل مہا سے
 داغ دھبے، چھائیوں کے خاتمے کے لئے
 حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے

اسٹن نزم و ملائم کرنے اور مردہ خلیات ختم کرنے کے لئے

تمنن چائے کے جج دال مونگ، ایک چائے کا جج سوکھی تسی، ایک چائے کا جج مالے کی خشک پھال، ایک چائے کا جج نیم پاؤڈر، ان سب کو پیس کے روغن زیتون، روغن بادام یا عرق گلاب کے ساتھ ملا کر چیٹ بنالیں اور اس اینٹن کو چہرے، بازو اور گردن پر دس منٹ لگا رہنے دیں۔ یہ اینٹن جلد سے مرده خلیات ختم کر کے نرم و ملائم بنانے میں مدد کرتا ہے۔

موسچرا ننگ ابن

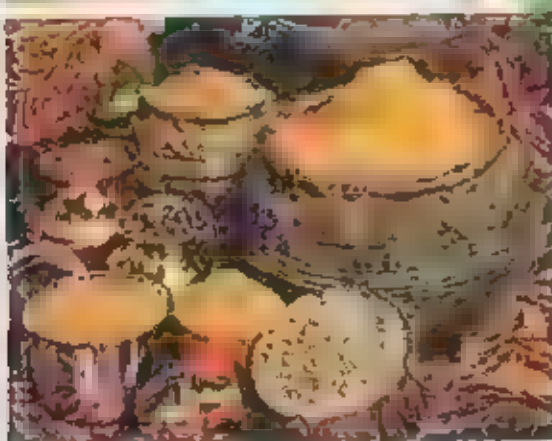
خنگ جلد کو موچر اتر کرنے کے لئے اس اجنبی کو استعمال کریں۔ چھ عدد بادام کی گریاں رات بھر آدھا کپ کریم میں بھونک کر رکھ دیں اور صبح چور مشین میں پیس لیں، اس پیسٹ میں دو چائے کے کچے تیل کا تیل اور ایک چائے کا کچھ تلسی پاؤڈر کس کر کے چہرے پر دس منٹ لگا کر گولائی میں مساج کریں۔ ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

میں نے ایک نیا کپڑا پہنا

آدھا کپ مین، ایک چائے کا چمچ لہری، ایک چائے کا چمچ لیسوں کا رس، ایک چائے کا چمچ لودھ، ایک چائے کا چمچ ناریل یا بادام کا تیل۔ ان اجزاء کو پانی یا دودھ کے ساتھ مکس کر کے سارے جسم پر لگا لیں اور ماسج منٹ بعد گزرتے ہوئے اس دوسرے اور غسل کر لیں۔

دیکھے آپ نے ابن کے کمرے کہ کس طرح قدرتی اجزاء میں ہمارے لئے نہیں بچا فائدے ہیں جن کو ہم نظر انداز کر دیتے ہیں اب کریموں کے بجائے ابن سے اپنی خوبصورتی کو بحال رکھیں۔

تیار شدہ اٹن خریدنے دقت کو اٹن اور دکان کی سالاہ ضرور مد نظر رکھیں بلکہ بہتر ہے کہ المرنی ٹیسٹ کر کے اٹن استعمال کریں۔



BROWN RICE اناج کی مختلف شکل

ذائقے پر نہ جائیے اور نہ سمجھوتہ کریں غذائیت پر...

اُمّ حیات قاری

برا عظم ایشیا کی نصف سے زائد آبادی اپنے کھانوں میں چاولوں کو شامل کرتی ہے۔ چاول کی کئی اقسام ہیں اور ہم پاکستانی پرانے چاول کو بہت شوق اور اہتمام سے پکاتے ہیں عام روزمرہ کے کھانوں کے علاوہ ہر تقریب پر موقع پر انواع و اقسام کی ڈشیں تیار کی جاتی ہیں اور ہمارے دسترخوان چاولوں کو پکانے اور کھانے کا وقت رکھنے والے refined اور polished یعنی سفید چاولوں کو بہت محبوب رکھتے ہیں اور ان ہی کا انتخاب کرتے ہیں۔

بڑھتے ہوئے اور نوزائیدہ بچوں کی غذائی ضرورت کے لئے چاول اہل وقت پانی انہیں میں خشک کیا جاتا ہے تاکہ اس پانی سے غذائیت ضائع نہ ہونے پائے۔ عام طور پر پانی پھینک کر چاولوں کو دم پر لگا دیا جاتا ہے تاکہ ان کا بادی بن نہ ہو جائے۔

بھورے یعنی براؤن چاولوں کو عوامی مقبولیت نہیں ملی جب کہ ان کی غذائیت ملوں میں پروٹین شدہ سفید چاولوں سے کہیں زیادہ ہے۔ سفید چاولوں کی اوپری تہہ سے bran اور germ یعنی چھلکہ کر دیے جاتے ہیں جب کہ بھورے چاولوں سے صرف چھلکہ چھینا گیا جاتا ہے۔

بہتر اناج

حراروں کے فکڑے منظر سے دونوں چاول برابر کی توانائی مہیا کرتے ہیں تاہم سفید چاولوں کو پروسیسنگ کے بعد اگر یہ fortified یعنی اضافی وٹامنز کے بعد زیادہ طاقتور نہ ہوں تو یہ بھورے چاولوں کی قیمت کم توانائی پر مشتمل ہوتے ہیں۔ دونوں میں کاربوہائیڈریٹس موجود ہیں لیکن بھورے چاولوں میں ریش (فائبر)، میگنیشیم، آئرن، سلینیم، پتاشیم اور وٹامنز B1, B2, B3 اور B6 کے علاوہ ڈائٹری پروٹین اور Gammaoryzanol جیسے عناصر مل کر انہیں صحت بخش تر بنادیتے ہیں۔

ماہرین غذائیت کوئی بھی اناج ایک برس سے زائد عرصے تک محفوظ کرنے کا مشورہ نہیں دیتے

ایک بات کا خیال رہے کہ بھورے چاول پک کر سفید کی نسبت قدرے زیادہ حراروں پر مشتمل ہو سکتے ہیں مثلاً اگر آپ گھما رہے ہوئے، پلاؤ، زردے یا کسی اور ایسی ہی شکل میں چاول پکانا چاہیں تو ان کی کیلوری بڑھ جاتی ہیں اور یہ زود ہضم نہیں رہتے۔ وزن کم کرنا مقصود تو یہ چاول اہل استعمال کئے جاسکتے ہیں اور یہی توازن انتخاب ہو سکتے ہیں۔ PMS سسٹم کو بحال رکھنے کے لئے نوجوان بچوں اور خواتین کو یہی چاول استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ یوں بھی بلوغت کی عمر میں ہارمونز اور خواتین کے ماہانہ نظام میں چند ایسی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن کے اثرات عمومی صحت پر بالواسطہ طور پر پڑتے ہیں۔ سمجھا داری اسی میں ہے کہ نوجوان بچوں اور خواتین کو سفید چاول کم سے کم اور بھورے چاول اکثر کھانے کو دیئے جائیں۔ ان بھورے چاولوں میں فائبر اور میگنیشیم ایسے جز ہیں جو PMS کی پیچیدگیوں اور خرابیوں پر قابو پانے کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ گائنا کولو جسٹ بھی اپنے پیشہ ورانہ رائے میں ان ہی دو اجزاء کو غذا کا حصہ بنانے پر زور دیتے ہیں۔ اسی عارضے میں جراثیموں کو gluten ہضم ہونے میں دقت ہوتی ہے اور ڈاکٹر اضافی ادویات کو متوازن کرنے کی امکان بھر کوشش کرتے ہیں۔ ہم اور آپ اپنی بچیوں کی غذائی سطح پر یوں معاونت کر سکتے ہیں کہ انہیں ایک توانائی مہیا کرنے سے کم کھلائیں کیونکہ ان مرغیوں کو تہارتی مقصد کے لئے بلوغت کی تیور رفتار پر ورس کرتے وقت ہارمونز کے مخصوص انجیکشنز لگائے جاتے ہیں جن سے PMS کی پیچیدگیاں برطرف ہوتی ہیں۔ دوسرے اگر وہ سفید چاول بھی تو اتارے کھاتی رہیں تو موناپے کا شکار ہونے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ ماہانہ نظام کی بے ضابطگی، دروں کی شکایت اور دم کی تکالیف کے ازالہ کے لئے قدرتی احتیاط بہت ضروری ہوتی ہے۔ فاری مہرئی اور سفید چاولوں کا زیادہ استعمال مناسب نہیں۔

چاول کھائیں مگر صرف ایک چالی بجھ

اپنے اوپر یہ دہان بندی کرنی ہی پڑتی ہے (خاص کر اس وقت جب ہم مختلف عارضوں جن میں وزن کی زیادتی سر فہرست ہے)

یہی صورت حال سے گزرتے ہیں بھورے چاولوں کے ایک کپ میں 210 کیلو پر شامل ہوتی ہیں جو ایک

وقت کے کھانے کے لئے کافی ہوتی ہیں۔ اس کے بعد آپ معدے میں دوسری اشیاء کیلئے جگہ بناتی ہیں یعنی تھوڑا سی، سلاہ، پھل یا سائیں اور دانی کچھ بھی جو آپ مزید کھانا چاہتے ہیں۔

بھورے چاول دل کے امراض کا سد باب کرتے ہیں

میڈیکل سائنس کا دعویٰ ہے کہ ایک بیانی بھر بھورے چاول کھانے والے دل کے مرض سے بچے رہتے ہیں۔ یہ دل کی شریانوں کی تنگی دور کرنے والے اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں۔ شدید بیماری کی صورت میں پرہیزی غذا طبیعت میں چڑچڑاہٹ پیدا کرتی ہے۔ بائی پاس کے مریضوں کو اگر یہ بھورے چاول کھائے جائیں تو انہیں بد ذائقہ لگتے ہیں۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ غذائیت اور توانائی کے منظر پر سمجھوتہ نہ کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ آپ ذائقے تشکیل دینے کی صلاحیت پیدا کریں۔ ظاہر ہے کہ سفید چاول کھاتے کھاتے برہنہ بننے لگتے ہیں تو ذائقہ بہت جلد تشکیل نہیں پاسکتا۔ شروع شروع میں ان کا ذائقہ اچھا نہیں لگتا اگر آپ عادت استوار کرنے کے لئے آدمی آدمی چالی دونوں چاول کھائیں تو طبیعت بوجھل نہیں ہوگی اور جس ذائقہ کی تسکین بھی بھورے ہی۔

کچھ، کچھ بھری، ذرت اور اناج چاولوں سے آغاز کر کے دیکھیں۔

یہ بھورے چاول آپ کو اچھا ذائقہ بھی مہیا کریں گے اور ان کا Texture بھی اچھا ہوتا ہے۔ ان چاولوں کو پکانے سے ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل بھگو دینا کافی ہوتا ہے۔

انہیں صرف 6 ماہ تک محفوظ کرنے کی اہم وجہ ان کے ایریکسٹل یعنی ایڈز کا کچھ اسی عرصے میں Oxidise میں بدل جانا ہے۔ اگر آپ نے زیادہ مقدار میں بھورے چاول خرید لئے ہیں تو انہیں ایئر ٹائٹ کنٹینرز میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں اور چاہیں تو ایک برس تک تھوڑا تھوڑا پکانے کے لئے نکال سکتے ہیں۔ یہ تازہ اور صحت بخش غذائیت کے حامل رہیں گے تاہم ماہرین غذائیت کوئی بھی اناج ایک برس سے زائد عرصے کے لئے Store کرنے کا مشورہ نہیں دیتے۔ اس طرح رکھے رہنے سے بھی خوراک غیر معیاری اور ناقص ہو سکتی ہے۔ جو کچھ کھائیں

کوشش کریں کہ تازہ یہ تازہ خریدیں اور ضرورت کے حساب سے خریدیں۔ کیا ہی اچھا ہو کہ کامیابی طریقہ کاشت کاری سے حاصل ہونے والا اناج اور سبزیاں استعمال کی جائیں۔ آج کل ڈاکٹر اور ماہرین غذائیت بھورے چاولوں کی تعریف کر رہے ہیں کہ یہ مجموعی طور پر تغذیے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ بھورے چاول اور عام طور پر کھائے جانے والے سفید چاول میں صرف رنگ کا فرق نہیں بلکہ سفید چاولوں میں درحقیقت درجن بھر غذائی اجزاء باقی ضروری مقدار سے کم ہوتے ہیں چاول چند مراحل سے گزر کر کھانے کے لئے تیار ہوتا ہے۔ کھیت سے دھان کی فصل میں کٹنے کے بعد مشین میں ڈال کر اس کا بیرونی چھلکا اتارا جاتا ہے تو بھورا چاول حاصل ہوتا ہے۔ بھورے چاول کو سفید چاول میں تبدیل کرنے کے لئے اس کا اندرونی چھلکا اتارتے ہیں اور پھر اسے پالش کرتے ہیں، لیکن اس پورے عمل میں چاول کے وٹامن B3 کا 90 فیصد، میگنیشیم کا نصف حصہ، فاسفورس کا آدھا حصہ، آئرن کا 60 فیصد حصہ اور اس کے غذائی ریشے کا کل حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ نیز اس کے لازمی روغنی تیزاب بھی سب کے سب ختم ہو جاتے ہیں۔ ایک صحت مند صحتی نظام کے لئے میگنیشیم لازمی اور ایک اچھے کولیسٹرول کی پیداوار کے لئے بھی اہم ہے جو ہمارا جسم مضمی ہارمون بنانے کے لئے استعمال کرتا ہے۔

گجک، وٹا منز بھری سوغات

اسے کھائیے اور صحت مندر ہے

انہر شایان

سردیوں کی راتیں ہوں یا خشک آلود شامیں جی چاہتا ہے کہ جسم کو طاقت اور اعصاب مضبوط بنانے والی غذا میں استعمال کی جائیں۔

شام کے ناشتے ہوں یا فرصت کے لمحے، بھمدار لوگ تیل کے لڈو گجک اور اسی طرح پیروں سے بنی مٹھائیاں کھاتے ہیں۔ آئیے گجک کا تعارف حاصل کیجئے۔

یہ دو طرح کی ہوتی ہے ایک تو گڑ سے بنا کی جاتی ہے اور دوسری عام شکر کی مدد سے لیکن ڈاکٹر گڑ والی ہی کا بہتر ہوتا ہے۔ اس میں شامل میوے اور تیل بیش بہا وٹا منز اور پروٹین مقوی دماغ ہوتے ہیں۔ تیل میں جاتی تیل کے علاوہ اہم مقوی دماغ جزو لیسیٹین کی مقدار بھی ہوتی ہے۔ یہ دراصل فاسفورس آمیز چکنائی ہے جو دماغ اور اعصاب کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔

تیل کے لڈو بنانے والے حلوائی بتاتے ہیں کہ وہ منقہ اور ناریل کے علاوہ ڈھلے ہوئے تیل کوٹ کر یہ لڈو بناتے ہیں

تیل کے ایک بہترین غذائی دوا کے طور پر کھائیے۔ چھوٹے بچوں کو رات کو بستر گیل کر کے کی شکایت ہو یا بڑوں کو بار بار دواش روم جانے کی حاجت متائے، یہ تیل اور اس سے بنی اشیاء غذا کا جزو بنالینے سے گردوں اور مٹھانے کی خاصی پیچیدگیاں دور ہو جاتی ہیں۔

تیل کے لڈو بنانے والے حلوائی بتاتے ہیں کہ وہ منقہ اور ناریل کے علاوہ ڈھلے ہوئے تیل کوٹ کر یہ لڈو بناتے ہیں۔ خاص کر سردیوں میں ضرور کھائیں تاکہ کیلوریز اور نشاہت مل سکے۔ بوڑھے لوگوں کو پروفیسٹ کے غدد بڑھنے کی شکایت میں مفید ہوتے ہیں۔ اگر آپ تلوں کو مٹی میں بھون کر گڑ یا شکر کے ساتھ خوب چبا کر کھائیں اور آدھی پیالی دودھ پی لیں تو ان کی افادیت کے خود قائل ہو جائیں گے۔ یہ جسم سے بھٹم، ہزلہ اور چیشاب کی زیادتی کو روکنے کے لئے بہترین ٹانک ہے۔

یوں تو چاروں موسم ہمارے حراج کے مطابق بنائے گئے

پانی جسم کا درجہ حرارت نارمل رکھتا ہے۔ موسم سرما میں جسم باہر سے ٹھنڈا اور اندر سے گرم ہوتا ہے۔ پانی کے کم استعمال کی وجہ سے گردوں اور مٹھانے پر غیر ضروری دباؤ پڑتا ہے۔ سردیوں میں پانی کا استعمال منہیں کیا جانا چاہئے لیکن عام طور پر لوگ کہتے ہیں کہ پیاس نہیں لگتی یہ قطعی غلط ہے اور پانی نہ پینا خود پر ظلم کرنے کے مترادف ہے۔ پانی بھی عینیں اور موسم کی سوغاتیں بھی کھائیں کہ ان میں ہیں معدنیات اور وٹا منز کا ایسا خزانہ جو ہمیں موسموں کی سختی سے نہروا ڈما ہونے کے لئے تیار کرتی ہیں۔



شادی خوشی کا سودا

اسلام نے اسے مذہب کا جز بنایا ہے

شاہین ملک

لڑکے کا گناہ باپ کے سر بتایا ہے۔ پاکستان میں ایک بار پھر 22 سے 28 برس تک کی بچوں کی شادی کا رجحان آرہا ہے۔ والدین اپنی بچوں کو اعلیٰ پروفیشنل تعلیم و تدریس سے روک نہیں رہے لیکن اچھے رشتوں کے انتظار میں انہیں بوڑھا کرنے سے خوفزدہ ہو گئے ہیں۔ پچھلا تجربہ یہ بتاتا ہے کہ شروع میں چھوٹا سا سمجھوتہ کر لینا ہی مسائل کا واحد حل ہے عمر گزرے اور بڑھنے کی ٹینشن سے چھٹکارا ملتا ہے پاکیزہ اور پرسکون زندگی اور اوش عمری ہی میں بچوں کی ولادت اور تربیت کے عمل سے فراغت ہو جاتی ہے۔ پاکستان میں کم عمری کی شادی قانوناً ممنوع ہے۔ ایک سماجی مسئلہ کی نظر سے دیکھا جائے تو ملکی قوانین بہتر فیصلہ معلوم ہوتے ہیں ڈاکٹر جسٹس ٹریل الرحمان نے ایک جگہ لکھا ہے ”پاکستان میں نافذ الوقت قانونی کے تحت نابالغوں کی شادی کرنا ممنوع اور قابل مزارعہ ہے۔ نابالغوں کی شادیوں کا مطلقاً ممنوع قرار دینا مصلحت شرعیہ کے خلاف ہے اگر لڑکا یا لڑکی بالغ ہو جائے مگر نکاح کی عمر تک نہ پہنچے اور نکاح کا خواہش مند ہو تو قاضی کی اجازت لے کر نکاح کا اہل قرار دیا جاتا ہے۔ البتہ رخصتی کے سلسلے میں مناسب عمر کا تعین کیا جاتا ہے۔“

پاکستان میں از روئے دفعہ 3 قانون بلوغ مجریہ 1875 کے مطابق سن بلوغ کی عمر 18 سال ہے۔ چنانچہ از روئے قانون نافذ الوقت لڑکی اور لڑکے کے نکاح کے قابل عمر بالترتیب سولہ اور اٹھارہ سال قرار دی گئی ہے۔

عراق میں لڑکے کی عمر نکاح 18 سال اور لڑکی کی 17 سال مقرر ہے۔ مراکش میں لڑکے کی عمر 18 سال اور لڑکی کی 15 سال مقرر ہے۔ وراثت مسئلہ معاشرتی حالات، عمومی صحت اور دیگر کوائف کا ہوتا ہے۔ قصیوں، دیہاتوں اور بعض خاندانی قبائلی رسوم و رواج، زور آور و ذریعہ، جاگیرداروں، پھر خاندانی رنجشوں اور دشمنیوں کے سبب لڑکیوں کی کم سنی میں شادی کی روایت ملتی ہے۔ یہ شادیاں فتح کی جاسکتی ہیں۔ کیا زور و جبر کی شادیوں میں سماجی برائیوں کے پھیلنے کا اندیشہ نہیں ہوتا؟

شادی مناسب عمر میں ہو جب کہ دونوں بچے (لڑکا اور لڑکی) جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔

بہمی رضا مند ہوں اور آزادی سے فیصلہ کرنے کی اہلیت رکھتے ہوں کر دینی چاہئے۔ جو لوگ ادھو بے گیریز اور جبری تعلیم اور معاشی استحکام کی آڑ میں عمر ضائع کرتے ہیں وہ اپنا بہت بڑا نقصان کرتے ہیں۔

شادی ایک طبی مسئلہ

یہ طب کے ساتھ ساتھ طبی مسئلہ بھی ہے۔ اسلام نے بھی اس ضمن میں سختی رکھیں دی ہیں۔ طبی مسئلہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ شادی جیسا بندھن دائرہ اخلاقیات میں قائم ہو۔ اسلام نے بچوں کی شادی کے لئے عمر کی حد بندی ضرور کی ہے شرعاً لڑکی کے بلوغ کی عمر نو سے چودہ یا سترہ سال تصور کی جاتی ہے اور لڑکا چودہ سے اٹھارہ سال کا مختلف ملکوں کی آب و ہوا، موسم، قوانین اور خاندانی نظریے کے مطابق اس عمر میں کی ویدہشی ہو سکتی ہے۔ گرم اور مرطوب علاقوں کے افراد میں بلوغت کی علامت جلد اور سر و شکلوں میں قدم سے دیر سے ظاہر ہوتی ہیں لیکن شری اعتبار سے بلوغت کی وجہ بارہ برس کی عمر سے ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ تاہم کمزور بچیاں طبی اور طبی طور پر شادی کی ذمہ داری خاص کر ازدواجی حقوق کی ادائیگی نہ کر پائیں تو رخصت ہے۔

حضرت عمرؓ و انسؓ کی روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا ”جس کی بیٹی بارہ برس کی ہو جائے اور وہ اس کی شادی نہ کرے اور نہ بچی کوئی گناہ کر دینے تو اس کا وبال اس کے باپ کے سر ہے۔“ اسی طرح حضرت ابن عباسؓ کی روایت کے مطابق

جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔

بہمی رضا مند ہوں اور آزادی سے فیصلہ کرنے کی اہلیت رکھتے ہوں کر دینی چاہئے۔ جو لوگ ادھو بے گیریز اور جبری تعلیم اور معاشی استحکام کی آڑ میں عمر ضائع کرتے ہیں وہ اپنا بہت بڑا نقصان کرتے ہیں۔

شادی ایسا نظری عمل ہے جسے ہر مذہب میں اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ کم سنی، کم عمری، نابالغی، درمیانی یا اوجیز عمر میں بھی ہر صورت ہو سکتی ہے۔ یہ جبری، مجبوری اور رضی بہ خوشی تین صورتوں میں ہوتی ہے۔ نابالغ بچوں کی شادیاں مختلف براعظموں، قبائلوں، مذہب، ذاتوں، قبیلوں اور خاندانوں میں عام ہیں بعض مندو پائے دودھ پیتے بچے کی بھی شادی کر دیتے ہیں کیونکہ یہ ان کے مذہب کا حصہ ہے۔ راجستھان میں غربت کے سبب کم عمری میں شادیاں کر دی جاتی ہیں۔ اسلام میں ایسی شادیاں جو بچے کے سن شعور سے پہلے یا ان کی مرضی کے بغیر کر دی جائیں۔ شعور آتے ہی بچے اسے منسوخ قرار دے سکتے ہیں۔ یعنی شریعت اسلام نے لڑکے اور لڑکی کو یہ اختیار دیا ہے کہ وہ اپنی مرضی کے خلاف ہونے والی شادی سے انکار کر سکتے ہیں۔ جدید مغربی تصور کے مطابق کم عمری کی شادیاں آبادی میں چونکہ اضافے کا باعث بن سکتی ہیں اس لئے ان کی بے پناہ مخالفت کی جاتی ہے۔ اور دراصل یہ مسائل کے تقسیم کے خوف کے سبب کیا جاتا ہے۔ لیکن اہل مغرب کے یہاں شادی کا رجحان اتنا کمزور اور توانہیں ہے۔ وہ بچوں کی ولادت کو بھی بوجھ تصور کرتے ہیں لہذا مردوں کی مردوں سے شادیاں کرنے کا منفی رجحان

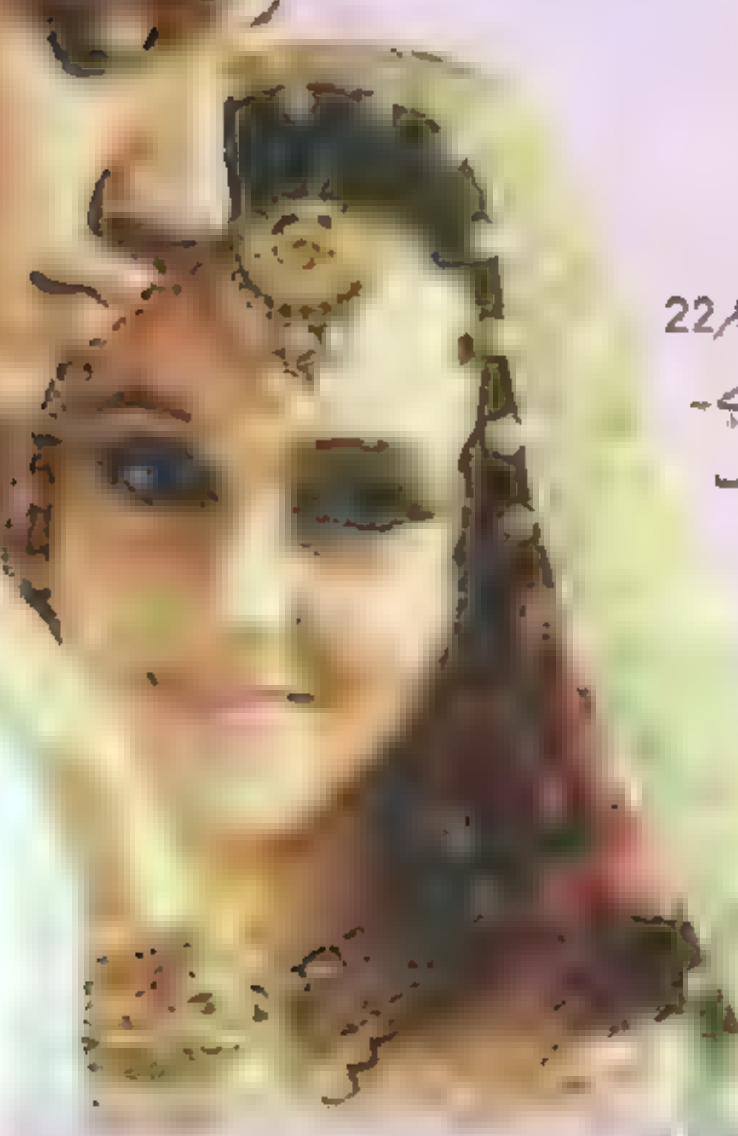
جسم بنے لگا ہے۔ اسی طرح بیشتر مغربی ملکوں میں افزائش آبادی و روکنے کی حکمت عملی اختیار کی جانے لگی اور انعام کالاچی دے کر کم بچے پیدا کرنے یا کم عمری میں شادی نہ کرنے کی ترغیب دی جانے لگی ہے۔ بڑی عمر میں شادیوں کا رواج بڑا وقت آبادی کا مسئلہ بننے لگا۔ نوجوانوں کی کمی اور بڑھوں کی کثرت ہونے لگی۔ لہذا وہ اپنے ہی بنائے ہوئے قوانین کو توڑنے پر مجبور ہو گئے۔ اب ان کے ہاکی زندگی کے تصورات اور معاشرے گفت و گو بہت سے دوچار ہیں۔ اس کا بنیادی سبب شادی سے راہ قرار اختیار کرنا، بے جوڑ اور بے من شادیاں، معاشی ناہمواری اور عمر کے تفاوت شامل ہیں۔ مغربی افراد شادی کے بجائے بلا شادی دوستی اور فرزند شپ مریج کے تصور کو اپنا کر خود کو تسلی دے رہے ہیں جب کہ اسلام نے شادی اور ولادت کو مذہب کا جز بنایا ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا ”شادی بار آور عورتوں سے کر دتا کہ میں کثرت امت پر ناز رکھوں۔“ جدید معاشرت میں منصوبہ بندی اور کم عمری کا شوٹہ چھوڑا، وسائل میں انحصار کے بجائے قلت کا ادوا کر کے اس مذہبی تاثر کو ختم کرنا چاہا۔ کیا اس فرمان سے قبل حضور ﷺ کو اتنے دالنے دور کے حالات و معاملات کا علم نہ تھا؟

یہ طب کے ساتھ ساتھ طبی مسئلہ بھی ہے۔ اسلام نے بھی اس ضمن میں سختی رکھیں دی ہیں۔ طبی مسئلہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ شادی جیسا بندھن دائرہ اخلاقیات میں قائم ہو۔ اسلام نے بچوں کی شادی کے لئے عمر کی حد بندی ضرور کی ہے شرعاً لڑکی کے بلوغ کی عمر نو سے چودہ یا سترہ سال تصور کی جاتی ہے اور لڑکا چودہ سے اٹھارہ سال کا مختلف ملکوں کی آب و ہوا، موسم، قوانین اور خاندانی نظریے کے مطابق اس عمر میں کی ویدہشی ہو سکتی ہے۔ گرم اور مرطوب علاقوں کے افراد میں بلوغت کی علامت جلد اور سر و شکلوں میں قدم سے دیر سے ظاہر ہوتی ہیں لیکن شری اعتبار سے بلوغت کی وجہ بارہ برس کی عمر سے ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ تاہم کمزور بچیاں طبی اور طبی طور پر شادی کی ذمہ داری خاص کر ازدواجی حقوق کی ادائیگی نہ کر پائیں تو رخصت ہے۔

حضرت عمرؓ و انسؓ کی روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا ”جس کی بیٹی بارہ برس کی ہو جائے اور وہ اس کی شادی نہ کرے اور نہ بچی کوئی گناہ کر دینے تو اس کا وبال اس کے باپ کے سر ہے۔“ اسی طرح حضرت ابن عباسؓ کی روایت کے مطابق

جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔

بہمی رضا مند ہوں اور آزادی سے فیصلہ کرنے کی اہلیت رکھتے ہوں کر دینی چاہئے۔ جو لوگ ادھو بے گیریز اور جبری تعلیم اور معاشی استحکام کی آڑ میں عمر ضائع کرتے ہیں وہ اپنا بہت بڑا نقصان کرتے ہیں۔





محبت ایک تحفہ ہے چاکلیٹ... یہ رشتہ ہے منہاس بھرا

ویٹیکن ڈے... یہ ایک دن محبت کا سفیر ہے

محبت ایک تحفہ ہے، روم تک سرشار کر دیئے والی اس آئینک کے نام جو ہمیں محبت کی چھاؤں دیتی ہے۔ جو زندگی کے طویل اور آؤسے تریمے راستوں پر ہاتھ تھامے منزل کا نشان دکھاتی ہے۔ جب لبوس تال چھڑتی ہے، روم میں بانسری کی لے بجتی ہے، آنکھوں میں پیار کی جوت جلتی ہے۔ انتظار ختم ہوتا پیار کا پس پوچھتا ہے ”کہاں ہے میرا ویٹیکن ڈے!“

یہ دن اب تہوار کی صورت منایا جانے لگا ہے۔ دنیا بھر میں مصائب اور کشمکش سے بڑھ گئے ہیں اور ہمیں چاہئیں خوشیوں کے بہانے، تو آج کے دن بھول جائیے اپنے مسائل کو، زندگی مختصر ہے کیوں کہ محبتیں بانٹ کر ہر دن کو ویٹیکن بنا دیں۔

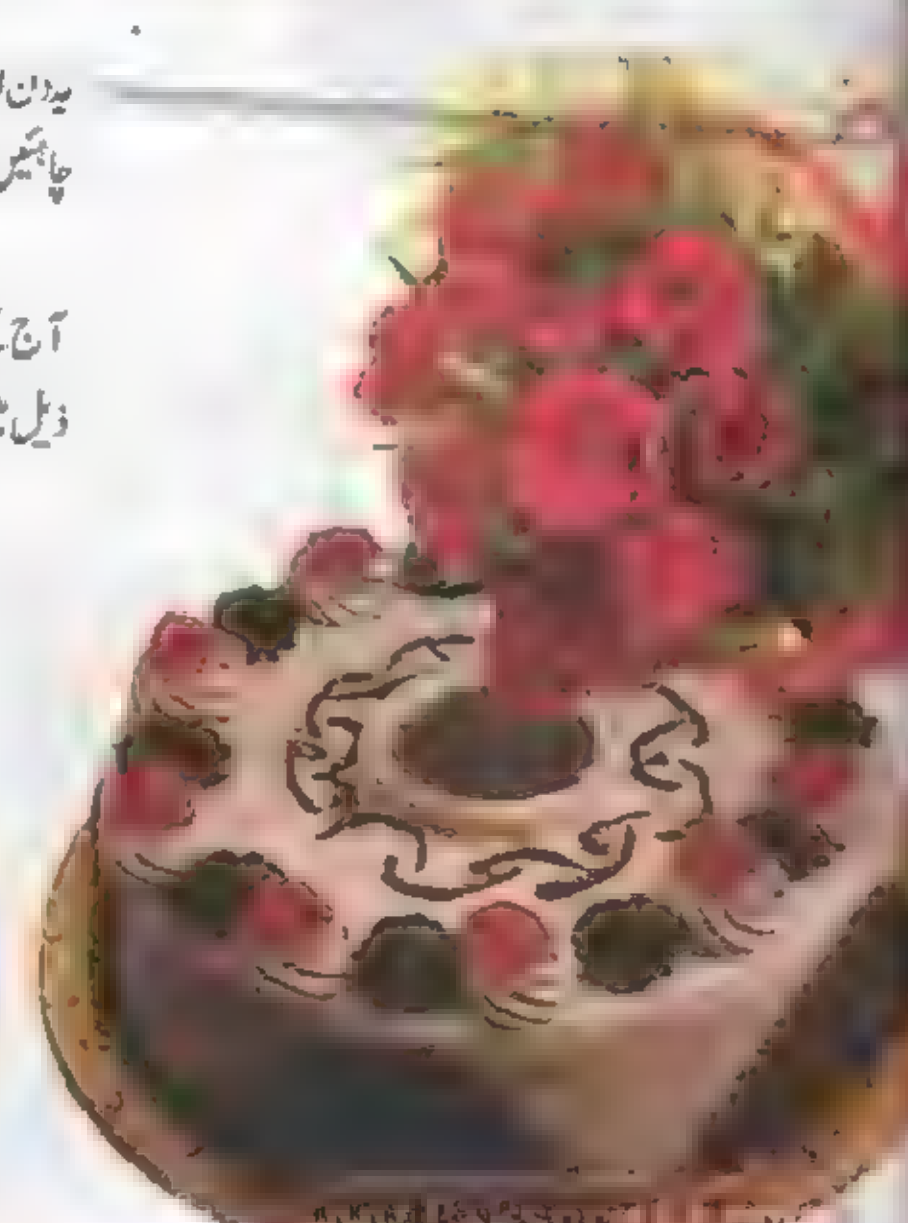
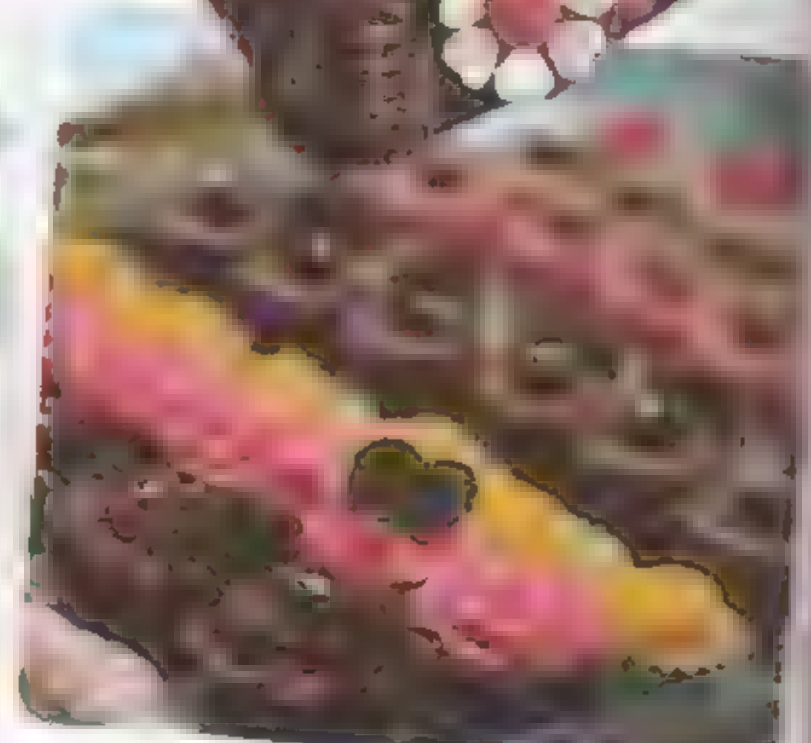
آج کے دن شہروں کی دکانیں ہزاروں قسموں اور نئے ذائقوں کے چاکلیٹس سے بھری نظر آئیں گی۔ ذیل میں ہم دکش ریپرڈ میں سچے چاکلیٹس کے آؤٹ لیٹس کے چند حوالے دے رہے ہیں۔ کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے قارئین اپنے شہروں میں یہاں رابطہ کر سکتے ہیں۔

1۔ راپتی Arora نیکرڈ اینڈ کیکسز رانی ایچ لے کراچی

2۔ Bakers Chocolate Care ازمنہ کراچی

3۔ Reddy's Cafe اسلام آباد، لاہور، کراچی

4۔ رحمت گھری لہور، رینٹ، منڈی بازار، اسلام آباد





ویلنٹائن ڈے دلوں کو فتح کرنے کا دن!

ویلنٹائن ڈے روم کے شہنشاہ Claudius II کے عہد حکومت کی یادگار ہے۔ کہتے ہیں کہ اس ظالم نے رومی سپاہیوں کو عسکری خدمات کے لئے متحرک کرنا چاہا تو ان پر جبراً تیار بننے کی پابندی عائد کی، لیکن وہ یہ بھول گیا کہ محبت انسان کو زندہ رکھتی ہے اور اسی جذبے سے زندگی گزارنے کے قرینے نکلتے جاسکتے ہیں۔ بعد ازاں سینٹ ویلنٹائن نے بہت رازداری سے محبت کی تہذیب پروان چڑھائی۔ بہر حال سینٹ کو سر قلم کر دینے کی سزا بھی سنائی گئی لیکن جب تک محبت کی ثقافت امریکل میں کر دلوں سے دلوں تک کا خاموش سفر شروع کر چکی تھی۔

برصغیر میں شہزادہ سلیم اور اتارکلی کے مغلہ دور کی روایت کیوں نہیں منائی جاتی؟ شیریں فرہاد، ہیر رانجھا اور ردو میدیولنٹ کا کوئی یادگاری دن کبھی نہیں منایا جاتا۔ شاید یہ آفاقی روایتیں اس تکلف کی محتاج نہیں۔ اس سے قطع نظر ویلنٹائن پورے ملک میں جوش و خروش سے منایا جانے لگا ہے۔ اس موقع پر ہمارے شعراء حضرات کی تصانیف بھی مارکیٹ میں آتی ہیں۔

دیکھئے تو ان سرخ رنگوں کے پھولوں، مٹھاس بھرے لہجوں جیسے چاکلیس اور یہ تھپے پرانے دلوں کی تھکن اتار کر زندگی کو پیار کا ملیوں دے رہے ہیں۔ خوش رہئے تو ہر دن ویلنٹائن، کہہ کچھ تھپے ایک رومان پر SMS کے راستے بھی دل میں گھر کر لیتے ہیں۔



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں



کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقت فوقتاً
درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو بھرنے کے پی او بکس نمبر۔ 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کا دسترخوان
ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name

Address

Phone No

Email

نام
پتہ

فون نمبر
ای میل



مفت کال کریں 0800-32532 یا فون گیس P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان
ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

یاراں فراموش کر دند عشق

ویلنٹائن ڈے کے حوالے سے ایک مزاحیہ تحریر

حمیرا طہر

”کون ہے؟“ دروازے پر گھنٹی بجی تو میں نے پوچھا۔

”کوئی بیٹا نہیں۔ اپنا پارسل لے لیں۔“ باہر سے آواز آئی۔

”پارسل؟“ میں نے ذہن میں سوالیہ نشان بناتے ہوئے دروازہ کھولا۔ سامنے ایک نوجوان پارسل لیے کھڑا تھا۔ سرخ دگلہ پٹی چولہ دار کاغذ میں لپٹا ایک بڑا سا بیکٹ، ساتھ میں تازہ سرخ گلابوں کا گلدستہ جسے انگریزی کے مادے ہوئے ”بوکے“ کہتے ہیں۔

”یا اللہ! یہ کہاں سے آیا ہے؟“ میں نے رشید پہ دستخط کرتے ہوئے پھر خود سے سوال کیا۔

اندر آ کے گلدستہ ایک طرف رکھا اور بیکٹ کھولا۔ اندر سے پہلے ایک بہت خوب صورت کارڈ برآمد ہوا۔ ”ویلنٹائن ڈے کا رڈ“ جلدی سے بھیجے والے کا نام دیکھا۔

”مراد... ہیں!! کیا واقعی یہ میاں صاحب نے بھیجا ہے؟

ڈیپے کے اندر ہاتھ مارا تو ایک بیکٹ مزید برآمد ہوا جس میں ایک خوب صورت سی رستہ واضح تھی جس کا ڈائل سبیری پان یعنی دل کی شکل کا بنا ہوا تھا اسی طرح چھوٹے چھوٹے روپے دل جوڑ کر کلائی میں باندھنے کی زنجیر بنی تھی۔ ساتھ ایک ڈیپے مری پسندیدہ چاکلیٹ کا تھا۔ مراد صاحب! آپ تو مجھے رستم نکلے۔ اتنے برس بعد بیوی کو تھکے پیچھا اور وہ بھی کس خوب صورت انداز میں! سر پر انرنگ۔ ”پپی ویلنٹائن ڈے“ میں نے دل ہی دل میں مراد کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کارڈ چوم لیا۔ ہماری شادی کو چند برس ہو گئے۔ شروع برسوں میں تو یہ معمول رہا کہ نہ صرف ایک دوسرے کی سالگرہ بلکہ شادی کی سالگرہ بھی مناتے رہے۔ اسی پر بس نہیں بلکہ یوں بھی آنے پہانے ایک دوسرے کو تحفے دیتے اور باہر کھانا کھاتے رہے۔ پھر جوں جوں کتبے کے ساتھ ساتھ اخراجات میں بھی اضافہ ہوتا گیا، وہ دنوں نے اپنے ہاتھ پاؤں سینے شروع کر دیے۔ تین بچوں کی پرورش، ان کی تعلیم، مکان کا کرایہ، گیس، بجلی، پانی، اخبار، دودھ اور فون کے بل، ٹیکس کی فیس اور ماسی کی تحویلوں۔ تو ہم میاں بیوی دونوں ہی نوکری کرتے ہیں جس سے کل ملا کے چالیس ہزار روپے ماہانہ آمدنی ہو جاتی ہے۔ لیکن ساس سرور تین بچے اور ہم میاں بیوی خود۔ چالیس ہزار روپے بھی سات افراد کے اس کنبے کا خرچ اٹھاتے اٹھاتے آدھے مہینے میں ہی ہانپ کر دم توڑ دیتے۔ پھر ہم ہوتے اور دختر سے ایڈوائس لیتے تو ہیں اور پرچون والے کی ادھار کی پرچیاں۔ ساس بلڈ پریشر اور سردی کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ چنانچہ بڑے گوشت کا داخلہ گھر میں بالکل منع ہے۔ چھوٹا گوشت ساڑھے پانچ سو روپے کھولتا ہے، لہذا اس کے بارے میں سوچا بھی نہیں جاسکتا۔ لے دے کے ایک مرغی بچتی ہے تو وہ کون سی سستی ہے؟ ڈاکٹروں نے تو بڑے

اطمینان سے ساس سرور کے لیے کہہ دیا کہ بس ”دہانٹ میٹ“ (سفید گوشت) کھایا کریں یعنی مرغی اور پھل۔ کئی برس ہوئے کہ ہم پھل کا ذائقہ بھی بھول چکے۔ روٹی مرغی... تو وہ مہینے ایک مہینے ہی پک جائے تو خدا کا شکر ادا کرتے ہیں۔ بس دال بڑی پزیرا ہے۔ اور سچ پوچھیں تو اس دور میں روزانہ دال چاول اور بزیوں کھانا بھی عیاشی ہی لگتا ہے۔ والوں کو گھر کی مرغی سمجھ کر ہمارا کر لیا / جاتا ہے کہ یہ بھی پروٹین سے بھرپور ہوتی ہیں لیکن

کبھی کبھی جی چاہتا ہے کہ اس میں اسلی نہ سہی بنا ہوتی کئی کائی بکھار لگا دیں، کچھ تو سونڈھا پن آئے۔ لیکن ہیٹھ کو کنگ آئل سے ہی بکھار لگا کر پڑتا ہے۔ اب تو وہ عربی نہیں رہی کہ پائیں بکھار کر میاں کا دل بھالیں۔ کو کنگ آئل کا بھی یہ ہے کہ سستا ہونے کی وجہ سے کھلائی دنگا یا جاتا ہے جس کے اصل اور معیاری ہونے کی کوئی ضمانت نہیں ہوتی۔ لیکن کبھی اسے روپے ہی نہیں جوئے کہ کسی اچھی کمپنی کی پانچ تو کیا تین لیٹر والی بوتل ہی دنگا لیں۔ بچے پرائیویٹ کی شل کو ترس گئے۔ ایک زمانہ تھا کہ ساگ پکانے اور پکڑے تلنے کے لیے خالص سرسوں کا تیل آتا تھا، اب اس کے دام بھی آسمان سے باتیں کرنے لگے ہیں چنانچہ اس بارے میں سوچنا ہی چھوڑ دیا۔ ویسے بھی پکڑے تلنے کے لیے مین کہاں سے لائیں؟

بزیوں میں بھی پوں آگئی ہے۔ گویا ہمارا ملک زرعی نہیں ”صحرائی“ ہے جہاں کسی قسم کی بزی یاں نہیں آگئیں۔ لہذا ہماری ساری بارے در آمد کی جاتی ہیں جب ہی تو ان کی قیمتیں بھی قبول کے اغلا میں ”پر مرٹ ٹیل“ ہو چکی ہیں۔ کبھی دوپہر روپے میں ایک وقت پکانے کی بزی ترکاری خرید لی جاتی تھی اور ہرے مصالحے کے نام پر مچھل، پودینہ اور دھنیا مفت مل جاتے تھے۔ اب تو چار حصے بھی پانچ روپے کی آتی ہیں۔ گرمیوں میں ہر ادھیا اور پودینہ دوا کے لیے بھی نہیں ملتا۔ کدو، ترکی جومرےٹوں کی غذا بھی جاتی تھی اور کوئی کئے سیر کو بھی نہیں پوچھتا تھا، اب ساٹھ ستر روپے کھوتی ہیں۔ اور تو اور بیٹھن... جس کا بھرہ بھی بچوں کو پینٹ میں آتا، سرور تو اسے کہتے ہی ”بے گن“ ہیں، اس کو بھی بھاگ لگ گئے اور وہ بھی لوکی ترکی کی قیمتوں کا مقابلہ کرنے لگے۔ آلو، پالک، مٹر، ٹماٹر غرض کس کس کو روپے اور کس کس کا نام کیجیے۔ کبھی کبھی تو جی چاہتا ہے کہ بس ہوا کھائیں اور پانی پیئیں مگر وہ بھی اب نصیب نہیں۔ ہوا کے نام پر ٹریفک کا دھواں، مٹی، دھول، گرد و غبار اور پانی بھی اتنا کثیف کہ گردوں میں پتھریاں پیدا کر کے بندے کو اندر سے سنگسار کرتا ہے۔

”ارے... سو...! کن سوچوں میں کم ہو؟ کب سے دروازے کی گھنٹی بج رہی ہے۔ وہیں کھڑی ہو، دروازہ کیوں نہیں کھولتی؟“

ساس کی آواز سن کر میں ایک دم بڑبڑائی۔ ”دروازے کی گھنٹی بج رہی ہے؟“ میں نے حیرت سے سوچتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو دیکھ جن میں پھول اور بیکٹ پکڑے ہوئے تھے، مگر یہ کیا...؟ میرے تو دونوں ہاتھ خالی تھے؟ تو کیا میں گھنٹی کی آواز سن کے دروازے تک آئی مگر اسے کھولنے کی بجائے ”ویلنٹائن ڈے“ میں کھو گئی؟

آف! کیا حسین خواب تھا۔ کاش! یہ سچ ہوا اور دروازہ کھولنے پر کوئی کوریٹر سروں کا ہر کارہ ہی کھڑا ہو۔ میں نے صدق دل سے دعا مانگتے ہوئے دروازہ کھولا۔

”امی! اداکان والے انگل کہہ رہے ہیں کہ پہلے پھل حساب چکاؤ پھر اور ادھار دوں گا۔“ بارہ سالہ امیر نے اندر آتے ہوئے رو ہانسی آواز میں کہا۔ بے بسی اور بے عزتی کا احساس اس کے چہرے سے عیاں تھا۔

آج مہینے کی چودھ تاریخ تھی۔ مجھ پر حسب معمول دس تاریخ تک آؤنٹنٹو ہو چکی تھیں۔ مگر میں پکانے کو کچھ نہیں تھا تو اس کو بھیجا تھا کہ پرچون والے سے ایک کلو ٹا چاول اور ایک پاؤ مسوری دال ادھار لے آئے۔ ساتھ ہی یہ تیلی بھی دے دے کہ اس ماہ اس کے بھایا نہیں دے سکتے، البتہ اگلے مہینے ضرور کچھ پیسے ادا کریں گے۔

واہری قسمت! لوگوں کے پاس کھانے کو کچھ نہیں ہے اور پتلے ہیں ”ویلنٹائن ڈے“ منانے۔ ٹھیک ہے کہ یہ مجھیں جتانے اور ان کی تجدید کرنے کا دن ہے۔ مگر کیا ضروری ہے کہ اس کے لیے چیرہ بھی چھونکا جائے؟ ویسے بھی جب ملک میں قحط سالی اور مہنگائی کا سیلاب ہو تو کسی محبت اور کہاں کی محبت؟ یہ سب تو پیٹ بھرے اور جب بھرے لوگوں کے چوتھلے ہیں۔ کھوڑے کو نسل ٹھکراتے دیکھ کر مینڈک نے بھی پیڑ پھیلا دیے۔ نتیجہ کیا نکلا؟ ہتھوڑے کی ایک ہی ضرب اس کا کام تمام کر گئی۔

محبت کرنی تو ہمارے ملک کے لوگ بھی خوب جانتے ہیں۔ وہ میاں بیوی کی ہوا، ماں باپ کی، بہن بھائی کی، اولاد یا دوست احباب کی، غرض ہر رشتے کی اہمیت سمجھتے اور محبتیں نباہتا جانتے ہیں لیکن اس کے لیے ”دل کا موسم“ بھی اچھا ہونا چاہیے اور بھلا کساد بازاری کے اس دور میں دل کا موسم کیسے اچھا ہو سکتا ہے؟ یہاں تو وہ موسم ہے کہ کیر و اس کی زبان میں معاش کی ہلکی کے دو پائین سچ جذبات اور احساسات یوں پس کے رو گئے ہیں کہ

یاراں فراموش کر دند عشق



غزل

وہ چاندنی کا بدن خوشبوؤں کا سایہ ہے
بہت عزیز ہمیں ہے مگر پرایا ہے
اتر بھی آؤ کبھی آسمان کے زینے سے
تمہیں خدا نے ہمارے لئے بتایا ہے
کہاں سے آئی یہ خوشبو، یہ گھر کی خوشبو ہے
اس اجنبی کے اندر میرے میں کون آیا ہے
اُسے کسی کی محبت کا اعتبار نہیں
اُسے زمانے نے شاید بہت ستایا ہے
ترم عمر مرا رہا اسی دھوئیں میں گھٹا
وہ اک چراغ تھا میں نے اُسے جہاں ہے

رنگ سخن

منتخب کلام

چاند کا چہرہ مہرہ دکھا ہاگل تیرے جیسا روپ
ہم کیا جانیں تو ہی ملا تو ہے یا یہ تیرا روپ
پاس نہ ہو بھربانی مانگیں آنے جانے والے لوگ
میں نے گاؤں کے گھٹن پر کل دکھایا یہ روپ
سونا سونا کس کو درہن اچھا لگتا ہے
تیرے روپ سر روپ کے کارن اچھا لگتا ہے
تیرے ہاتھ پہ وار کے سونا چاندی دان کروں
تیرے ہاتھ پہ پھول کا گنگن اچھا لگتا ہے
وہ میرا دل داغ ہیں آنکھیں
ان سے ہی ہاں ہاں نہیں آنکھیں
میری آنکھوں کی روشنی ہیں وہ
سجرا روشن چراغ ہیں ستائیں

یاقب انجمان

نظم

بھیر میں اک اجنبی کا سامنا اچھا لگا
سب سے چھپ کر وہ کسی کا دیکھنا اچھا لگا
سر مٹی آنکھوں کے نیچے پھول سے ٹھٹھنے لگے
کہتے کہتے کچھ گئی کا سوچنا اچھا لگا
بات تو کچھ بھی نہیں تھی لیکن اس کا ایک دم
ہاتھ کو ہونٹوں پہ رکھ کر دیکھنا اچھا لگا
چائے میں چینی ملا نا اس گھڑی بھایا بہت
زیر لب وہ مسکراتا شکر یہ اچھا لگا
دل میں کتنے عہد باندھے تھے بھلانے کے اُسے
وہ ملا تو سب ارادے توڑنا اچھا لگا
بے ارادہ کس کی وہ سسٹی پیر کی گئی
کم توجہ آنکھ کا وہ دیکھنا اچھا لگا
شیم شب کی خاموشی میں چمکتی سڑکوں پہ کل
تیری یادوں کے جلو میں گھومنا اچھا لگا
اُس اداسے جان کو احمد میں برا کیسے کہوں
جب بھی آیا سامنے وہ بے وفا اچھا لگا
احمد اسلام احمد

غزل

پہلے تو اپنے دل کے راز جان جائیے
پھر جو نگاہ یار کہے مان جائیے
پہلے مزاج راہ گزر جان جائیے
پھر گرد راہ جو بھی کہے مان جائیے
کچھ کہہ رہی ہیں آپ کے سینے کی دھڑکیں
میری سنیں تو دل کا کہہ مان جائیے
اک دھوپ سی جی بے نقاب ہے اُس کی پاس
یہ آپ ہیں تو آپ پہ قربان جائیے
شاید حضور سے کوئی نسبت ہمیں بھی ہو
آنکھوں میں جھانک کر ہمیں پہچان جائیے
قیس شہناز

چاند دیکھوں کہ مسند دیکھوں
ایا ترے دل میں اتر کر دیکھوں
چاندنی رات کا منظر دیکھوں
یا سکوت لب ساغر دیکھوں
روز یادوں کے صنم خانے میں
کون رکھ جاتا ہے پھر دیکھوں
کون آتا ہے یہاں رات گئے
آج دیوار ترا کر دیکھوں
اپنی قسمت کا ستارہ دیکھا
اب ستارے کا مقدر دیکھوں
اب جو دیکھوں تو کبھی عالم ذات
عرصہ ذات سے باہر دیکھوں
رسا چٹائی

سنا ہے لوگ اسے آنکھ جمر کے دیکھتے ہیں
سواں کے شہ میں کچھ دن ٹھہر کے دیکھتے ہیں
سنا ہے بوٹے تو باتوں سے بچوں جھڑتے ہیں
یہ بات ہے تو چلو بات کر کے دیکھتے ہیں
سنا ہے رات اسے چند تھمت رہتا ہے
ستارے بام فلک سے اتر کر دیکھتے ہیں
سنا ہے دن کو اسے تتلیاں ستاتی ہیں
سنا ہے رات کو جگنو ٹھہر کے دیکھتے ہیں
سنا ہے اس کے بدن کے تراش ایسے ہیں
کہ پھول اپنی قابیں کتر کے دیکھتے ہیں
اب اس کے شہر میں ٹھہریں کہ کوچ کر جائیں
فراز آؤ ستارے سفر کے دیکھتے ہیں
احمد فراز

غزل

وہ رُت بھی آئی کہ میں پھول کی سبیلی ہوئی
مبک میں چپا کلی روپ میں چنبیلی ہوئی
میں سردرات کی برکھ سے کیوں نہ پیار کروں
یہ رُت تو بے مرے بچپن کے ساتھ کھیلی ہوئی
زمیں پہ پاؤں نہیں پڑ رہے تکبر سے
نکار غم کوئی دلہن نئی نویلی ہوئی
وہ چاند بن کے مرے ساتھ ساتھ چلا رہا
میں اس کے جگر کی راتوں میں کب اکیلی ہوئی
جو حرف سادہ کی صورت ہمیشہ لکھی گئی
وہ لڑکی تیرے لئے کس طرح کھیلی ہوئی
پروین شاعر

غزل

میں پھول پھول سفر کر رہی تھی خوابوں کا
پھوار لائی تھی تھوڑے گلابوں کا
ملے تو قرب کا وہ اعتماد ہی نہ رہا
بھلا تھا اس سے تو موسم وہی خوابوں کا
وہ دھم جن کے مرے خار جھ میں چھوڑ گیا
کہ اس کو شوق تھا ہے ابھا گلابوں کا
وہ جنگلوں سے نکالے ہوئے غریب پرند
جہاں گئے انہیں مسکن ملا عقابوں کا
ہر ایک پوچھتا پھرتا ہے کچھ نہ کچھ تعبیر
کہ جیسے شہر میں میلا تھا رات خوابوں کا
میں جو بھی کچھ ہوں یہ سچائی میری اپنی ہے
ترم جھوٹ تھا گھسا ہوا کتابوں کا
مشرقت آفرین

نظم

کوئی بات ہی آخری تھی
اس سے آگے بڑھی نہیں
دوری ہوئی کوئی تل تلی جیسے
پارے گھر چڑھی نہیں
دوری کیا تھا کہہ دینے میں
کھل کر بات جودل میں تھی
آس پاس کوئی اور نہیں تھا
شام کی نئی محبت کی
اک جھجکی ساتھ وہی کیوں
قرب کی سماعت جہاں میں
حد سے آگے بڑھنے کی
پھیل کر اُس تک جانے کی
اس کے گھر پہ چڑھنے کی
منیر نیازی

ڈونٹس چکن برگر

اجزاء:	شک خیر	ایک کھانے کا چم	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا چم
میدہ	دودھ	آدھی پیالی	چلی ساس	چار کھانے کے چم
چکن بریسٹ	چینی	تین کھانے کے چم	ٹماٹو کچپ	حسب ضرورت
ادرک لسن پسا ہوا	انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوئنگ آئل	تلنے کے لئے
نمک	پیاز	ایک عدد درمیان		
ترکیب:				

- نیم گرم دودھ میں ایک چم چینی اور خیر ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- میدے میں نمک، انڈا، چار کھانے کے چم ڈالڈا کوئنگ آئل اور چینی ڈال کر ملائیں، پھر خیر ملے دودھ سے اچھی طرح گوندھ لیں
- تین دو منٹ ہوئے تو اس کو پختہ بنانے کے لئے دو منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں، دوبارہ سے گندھائی کر کے پھر ڈھک کر گرم جگہ پر اتنی دیر رکھیں کہ اچھی طرح پھول جائے
- گندھے ہوئے آٹے کے ڈونٹ کڑ سے چھوٹے چھوٹے ڈونٹ کاٹ لیں یا سانچے کی مدد سے حسب پسند شپ میں کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو دو سے تین منٹ درمیان آج پر گرم کریں اور ڈونٹس کو سنہرا فرائی کر لیں
- چکن فنگ بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کو کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کی چھوٹی بوتلیں کاٹ لیں اور ان کو نمک، ادرک لسن اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو باریک آملٹ کی طرح چوپ کر لیں
- فرائیگ چین میں ایک سے دو کھانے کے چم ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر درمیان آج پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- اس میں پیاز کو بلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوتلیں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گلنے پر آجائے تو اس میں چلی ساس ڈالیں اور آج چیز کرتے ہوئے فرائی کر لیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن:

نیم گرم ڈونٹس کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف ٹماٹو کچپ لگائیں اور دوسری طرف سلاڈ کا پتہ رکھ دیں۔ درمیان میں چکن کی فنگ رکھ کر ان مزیدار ڈونٹس کا لطف اٹھائیں۔

ویلنٹائن پزا

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
چینی	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا ویو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

- دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر دس منٹ کے لئے رکھ دیں تاکہ پھول جائے
- میدے کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر ملا دودھ اور ڈالڈا ویو آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اب یہ پزا بنانے کے لئے تیار ہے

پزا اساس بنانے کے لئے:

پین میں ایک پیالی ٹماٹر کا پیسٹ، آدھی پیالی ٹماٹو کچپ، حسب ذائقہ نمک، آدھا چائے کا چمچ پیس ہوئی لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ سرکہ، ایک کھانے کا چمچ سویا ساس اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا ویو آئل ان تمام اجزاء کو ملا کر پانچ سے سات منٹ پکالیں

اسٹفنگ کے اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے	200 گرام	پیاز (باریک چوب کی ہوئی)	ایک درمیانی	زیتون (باریک کئے ہوئے)	چار سے چھ عدد	موزریلا چیز (کش کیا ہوا)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پیس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سویٹ کارن	آدھی پیالی	اجوائن پیس ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
لسن پہا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سرخ شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	چیڈر چیز (کش کیا ہوا)	ایک پیالی	تھام پیس ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
						ڈالڈا ویو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا ویو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اس میں لسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- پھر اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں۔ خوبصورت سے شیپ کا پزا پین لے کر چکنا کر لیں اور اس میں گندھے ہوئے میدے کی آدھا انچ کی روٹی پھیلا کر لگا دیں
- پہلے پزا اساس پھیلا کر ڈالیں، پھر چکن کی اسٹفنگ ڈالیں اور آخر میں شملہ مرچ، زیتون، سویٹ کارن اور دونوں طرح کے چیز ڈال کر اوپر سے اجوائن، تھام اور ڈالڈا ویو آئل چھڑک دیں
- اوون میں رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔ خاص موقع پر بنائی جانے والی اس ڈش کو نو جوانوں کے لئے اتنا خوش رنگ بنایا گیا ہے کہ وہ اپنی پسندیدہ ڈش میں سبزیاں بھی بخوشی کھالیں۔



ہیلڈی سلاد

دوپالی	کانچ چیز	دوکھانے کے چمچ	سرکہ	200 گرام	چکن بریسٹ
ایک پیالی	دہی	تین سے چار عدد	سیب	حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ پسلی ہوئی	دوپالی	چیری	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا بسن
ایک کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	دوپالی	اتنا	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسلی ہوئی
دوکھانے کے چمچ	ڈالڈا دیو آئل				

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کی چھوٹے سائز کی بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، بسن، کالی مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- فرائننگ بین میں ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آنچ پر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیاں ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- بڑے پیالے میں سب سے پہلے اتنا کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں پھر اس میں چیری کو بیج نکال کر ڈالیں اور آخر میں سیب کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں
- (دوسرے پھل پہلے ڈالنے کی وجہ سے سیب کی رنگت محفوظ رہے گی)
- علیحدہ پیالے میں کانچ چیز میں تھوڑی تھوڑی دہی ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں پھر اس میں سفید مرچ اور چکن پاؤڈر ڈال کر ملا لیں۔ مٹھاس کے لئے چاہیں تو حسب پسند اتنا کا سیرپ ڈال دیں
- پریزنٹیشن: پیش کرنے کے لئے کٹے ہوئے پھل، کانچ چیز مکسچر اور فرائی چکن کو اچھی طرح ملا لیں اور خوبصورت سے پیالے میں ڈال کر ٹھنڈا کر لیں۔



تھائی سوپ

اجزاء:

مرغی کی بخنی	چار پیالی	چاول	آدھی پیالی	چینی	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ڈیڑھ چائے کا چمچ	لیموں کا رس	آدھی پیالی	چائینیز نمک	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	کارن فلاں	دو کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	200 گرام	سرکہ یا لیموں کا رس	ایک چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ہری پیاز	ایک عدد	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- بخنی بنانے کے لئے پین میں آدھا کلو چکن کی ہڈیوں کو آٹھ پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ پانی تقریباً چار پیالی رہ جائے۔ بخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کریں
- چاولوں کو دھو کر دس منٹ بھگو کر رکھیں پھر انھیں ابال لیں۔ کڑا ہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور چاولوں کو ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر دس منٹ فریزر میں رکھیں اور اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں۔ اس پر نمک اور ایک چائے کا چمچ پسا ہوا لہسن لگا کر دس منٹ رکھیں پھر ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے اس میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور بخنی ڈال کر ابال آنے دیں
- نمک، ہری مرچیں، سفید مرچ، چینی اور چائینیز نمک ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں
- کارن فلاں کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور چمچ مسلسل چلاتے رہیں

پیرینیشن: سرونگ ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، چکن اور فرائی چاولوں سے سجا کر پیش کریں، لیموں کا رس علیحدہ رکھیں۔

اسپیج پف

پف پیسٹری بنانے کے اجزاء:

میدہ	:	چار پیالی	:	انڈا	:	ایک عدد
نمک	:	حسب ذائقہ	:	ڈالڈا VTF بنا پتی	:	ڈھائی پیالی

اسپیج فلنگ کے اجزاء:

پالک	:	آدھا کلو	:	میدہ	:	ایک کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ	:	مارجرین یا مکھن	:	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا ہسن	:	ایک چائے کا چمچ	:	بخنی	:	آدھی پیالی
کالی مرچ گدري پسی	:	ایک چائے کا چمچ	:	چیز رچیز کش کیا ہوا	:	ایک پیالی

ترکیب:

- ڈالڈا VTF بنا پتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے میں نمک اور انڈا ڈال کر مادے پانی سے گوندھ لیں۔
- ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو بارہ انچ لمبا اور نو انچ چوڑا بنیل لیں، ڈالڈا VTF بنا پتی پھیلا کر لمبائی میں نو انچ تک ڈالیں اور تین تہہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریزر سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ بیلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیسٹری تیار ہے

فلنگ بنانے کے لئے:

- پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور چھلنی میں رکھ کر پانی نتھار لیں، پھر اسے پین میں لہسن کے ساتھ ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آنچ پر پکا کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- میدہ اور مارجرین یا مکھن کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی ڈال کر دھات ساس بنالیں۔ چوبیس سے اتار کر اس میں پالک، نمک، کالی مرچ اور چیز ڈال دیں
- پف پیسٹری کو آدھا انچ موٹا بنیل لیں اور کٹر کی مدد سے دوسائز کے گول ٹکڑے کاٹ لیں، بڑے والے حصے کو رکھ کر اس پر ایک کھانے کا چمچ پالک کی فلنگ ڈالیں اور اوپر سے چھوٹے والے گول حصے سے بند کر دیں
- اودن کو بیس منٹ پہلے 250°C پر گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے میں پف کو رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ غذائیت بھری ڈش نوجوانوں کی پارٹی میں ان کے پسندیدہ ڈرنک کے ساتھ بہت مقبول رہے گی۔

چیزی پوٹو و دگار لک ٹوسٹ

اجزاء:

آلو	آدھا کلو	•	لہسن کے جوئے	•	تین سے چار عدد	•	برادھنیا	•	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	چار سے چھ عدد	•	سفید مرچ پسلی ہوئی	•	ایک چائے کا چمچ	•	چیڈر چیز	•	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	•	ہری مرچیں	•	دو سے تین عدد	•	ڈالڈا اولیو آئل	•	حسب ضرورت

ترکیب:

- آلوؤں کو چھلکے سمیت ابال لیں اور جب گل جائے تو چھیل کر موٹے سلائس کاٹ لیں۔ چیز کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- لہسن کے دو جوئے پیس کر نمک اور سفید مرچ کے ساتھ آلوؤں میں ڈالیں اور ان کو میس کر لیں
- پھر اس میں چیز ملا کر خوبصورت سے شیپ کے کنٹینس بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- لہسن کے جوئے، ہری مرچیں اور برادھنیا ملا کر پیس لیں اور اس میں نمک اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنالیں
- اس پیسٹ کو ڈبل روٹی کے سلائس پر پھیلا کر لگا دیں
- گرل پن کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں پھر اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں
- اس پن پر تیار شدہ کنٹینس اور ڈبل روٹی کے سلائس رکھ دیں، دونوں چیزیں ایک طرف سے سنک جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا سینک لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت بھری ڈش کو ناشتے پر انجوائے کریں۔





ریو یولی ان ریڈ ساس

جزء ۱

میدہ	تین پیالی	• پیاز آٹلیٹ کی طرح کٹی ہوئی	• ایک عدد درمیانی	• سفید مرچ پسلی ہوئی	• آدھا چائے کا چمچ	• تھام پاؤڈر	• آدھا چائے کا چمچ
چکن کا قیر	200 گرام	• گاجر باریک چوکور کٹے ہوئے	• ایک پیالی	• ٹماٹر کا پیسٹ	• دو پیالی	• چلی ساس	• دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	• مٹر	• ایک پیالی	• کٹی ہوئی لال مرچ	• ایک چائے کا چمچ	• پیڈر چیز کش کیا ہوا	• ایک پیالی
ہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	• کالی مرچ کٹی ہوئی	• ایک چائے کا چمچ	• اوریکا نو پاؤڈر	• آدھا چائے کا چمچ	• مارجرین یا مکھن	• تین کھانے کے چمچ
						• ڈالڈا کوکنگ آئل	• حسب ضرورت

ترکیب

- میدے میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور اسے تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ پلاسٹک کے لفافے میں بند کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کریں، پیاز اور ہسن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں قیر، گاجر، مٹر، نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اتار لیں
- گندھے ہوئے میدے کو فریج سے نکال کر ایک چوتھائی انچ موٹی چپاتی تیل میں اور کٹر یا چھری کی مدد سے خوبصورت سے شیب میں کاٹ لیں
- ہر ایک کے اوپر ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا قیر رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا پیڈر ڈال کر اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں
- ریڈ ساس بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن اور دو کھانے کے چمچ خشک میدہ ملا کر لکڑی کے چمچ سے ہلکی آنچ پر بھونیں تھوڑا تھوڑا ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر کے مستقل چمچ چلاتے رہیں گاڑھا ہونے پر اس میں نمک، اور لال مرچ ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر اتار لیں۔ چلی ساس اور پیٹر ملا لیں
- اوون کو 200°C پر تیس منٹ کے لیے گرم کر لیں، اوون پر وف شیشے کی ڈش میں تیار کی ہوئی ریو یولی کو رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ پھر اس پر ریڈ ساس ڈال کر اوریکا نو اور تھام چھڑک دیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل جلا کر رکھ دیں
- پریزنٹیشن: ڈش کو اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں



کھیر خاص

جزاء:	کنڈے سنڈ ملک	ایک پیالی	حلیم کے گھیوں
تین سے چار عدد	چھوٹی الائچی	آدھا کلو	گاجر
حسب پسند	بادام پستے	دو پیالی	خشک دودھ کا پاؤڈر
دو کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بنا پتی		

ترکیب:

- گھیوں کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور تین پیالی گرم پانی ڈال کر تین سے چار گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- گاجروں کو چھیل کر کش کر لیں اور بادام پستوں کی ہوائیاں کاٹ کر رکھ لیں
- گھیوں کو ابلنے رکھ دیں اور ابال آنے پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر آنچ ہلکی کر کے ڈھک دیں
- علیحدہ فرائینگ پن میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالیں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں کش کی ہوئی گاجریں ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کرتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- گھیوں کو اچھی طرح گل جائے تو اسے ہلکا ہلکا گھوٹ لیں اور اس میں دودھ کے پاؤڈر میں آدھی پیالی پانی ملا کر ڈالیں اور کنڈے سنڈ ملک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فرائی کی ہوئی گاجریں ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ حسب پسند گاڑھی ہونے پر چوبیس سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں یا علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال کر کٹے ہوئے بادام پستے چھڑک دیں اور ٹھنڈی کر کے اس مزیدار کھیر کا لطف اٹھائیں۔





کریم آف کیرٹ سوپ

ترکیب:

- جائل کو باریک پس لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ گاجر اور آلو کو چمیل کر موئے ٹکڑے کر لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن اور آلو ڈاؤن لٹل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں تیز پات ڈال کر کڑوا لیں اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں گاجر اور آلو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور ساتھ ہی اورک کا پاؤڈر اور بخنی ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آگ پر تیس سے پچیس منٹ تک پکائیں تاکہ سبزیاں اچھی طرح گل جائیں
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں پھر تیز پات نکال کر بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- دوبارہ سے پین میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں اور اس میں دودھ، نمک اور کالی مرچ ڈال دیں
- ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں اور کیو نو کارس ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کو پیالوں میں نکال کر اوپر سے کریم ڈال دیں اور باریک کٹا ہوا پارسلے جھڑک کر پیش کریں۔

تعداد:

- تین سے چار عدد
- ایک عدد
- ایک عدد
- حسب ذائقہ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک کھڑا
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- تین سے چار پیالی
- آدمی پیالی
- ایک پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- حسب پسند
- ایک کھانے کا چمچ

کالی مرچ پس ہوئی
جائل
بخنی
کینو کارس
قریش کریم
مارجرین یا مکھن
پارسلے
آلو ڈاؤن لٹل



بینگن کی برہانی

ترکیب:

- بینگن کو صاف دھو کر آدھا آٹھ موٹے گول قتلے کاٹ میں اور اسے نمک ملے پانی میں ڈال کر رکھ دیں
- دہی میں ادک مہسن، نمک، لال مرچ ہلدی، دھنیا پاؤڈر اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اسے اچھی طرح پھیٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر درمیان آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، بینگن کے قتلوں کو پانی سے نکال کر اس پر چٹنی بھر ہلدی چمک دیں
- پھر ان قتلوں کو ڈالڈا کو کنگ آئل میں دونوں طرف سے سب سے فرائی کر کے نکال لیں
- فرائنگ بین میں سے تیل نکال لیں اور اس میں فرائی کئے ہوئے بینگن کے قتلوں کو پھیلا کر رکھیں، پھر اس پر دہی کا تیار شدہ پیسٹ ڈالیں اور درمیان آٹھ پر پکے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبیس سے اٹار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ہارڈیک کٹا ہوا ہر ادھنیا چمک دیں اور چپتی یا پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- گول بینگن
- نمک
- ادک مہسن پسا ہوا
- دہی
- ہلدی
- پسی ہوئی لال مرچ
- پسا ہوا دھنیا
- ہر ادھنیا
- ڈالڈا کو کنگ آئل
- دو عدد درمیانے
- حسب ذائقہ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک پیالی
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- حسب پسند
- حسب ضرورت



بیسن کی روغنی روٹی

ترکیب:

- آنا اور بیسن کو ملا کر چھان لیں اور اس میں نمک اور میٹھا سوڈا ملا لیں، پھر اس میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF یا سہتی ڈال کر اسے اتنی طرح دیر ملیں کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل کا ہو جائے
- دھنیا اور زیرہ توے پر بھون کر کوٹ لیں اور اس کے ساتھ پیاز کو بھی کوٹ لیں، ان کو بیسن میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لال مرچ، ہلدی اور قصوری میتھی شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گوندھیں، ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- ایک سائز کے پیڑے بنائیں اور اس کی آدھا نیچ موٹی روٹی تیل میں، توے کو گرم کر کے درمیانی آنچ پر ڈالٹا VTF یا سہتی ڈالتے ہوئے اس کو سنہرا کر لیں یا اوون میں بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم روغنی روٹی کو بیسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ چٹنی بنانے کے لئے چار سے چھ جوئے بیسن، آٹھ سے دس ثابت لال مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور ایک کھانے کا چمچ ثابت دھنیا لے کر توے پر بھون لیں۔ پھر ان کو گرائینڈر میں پیس کر اس میں آدھی پیالی گرم کیا ہوا ڈالٹا کوئنگ آئل اور حسب ذائقہ نمک شامل کر دیں۔

جزاء:

تین پیالی	بیسن
ایک پیالی	نہہ کا تانا
حسب ذائقہ	سب
ایک چائے کا چمچ	یہ سو بیسن
دو عدد درمیانی	پیڑے
ایک کھانے کا چمچ	نی ہوئی لال مرچ
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
ایک کھانے کا چمچ	قصوری میتھی
آدھا چائے کا چمچ	بیسن سوڈا
حسب ضرورت	ڈالٹا VTF یا سہتی



پھلی نہاری

ترکیب:

- پھلی کے بڑے ٹکڑے کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ نمک چھڑک دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد انہیں صاف دھو لیں
- ہڈیوں کو صاف دھو لیں اور بڑے سائز کے بین میں ڈال کر اس کے ساتھ ایک پیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ پیالی پانی ڈال دیں۔ دو سے تین گھنٹے پکانے کے بعد اس کی پختی چھان لیں
- سوئف، بڑی الائچی کے دانے اور سوٹھ کو باریک میں لیں، اس میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور زیرہ ملا لیں
- مصالحے کے اس مکچر کا آدھا حصہ لے کر اس سے پھلی کے ٹکڑوں کو میرینٹ کر لیں
- پھلے ہوئے بین میں ڈالنا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں میرینٹ کئے ہوئے پھلی کے ٹکڑوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی بین میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں
- اس میں مصالحے کا مکچر اور دسی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں فرائی کی ہوئی پھلی ڈال دیں
- پختی ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر چوبیس سے اسیار لیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد پھلی نہاری کو گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی اورک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں۔ لیوں کے قتلوں اور تان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ:

ہڈیاں گاسے یا بکرے کے گوشت کی استعمال کی جاسکتی ہیں

اجزاء:

مچلی (بغیر کانٹے کی)	ڈیڑھ کلو
ہڈیاں	ایک کلو
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	تین عدد درمیانی
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
لال مرچ پیسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
سوئف	ایک کھانے کا چمچ
بڑی الائچی کے دانے	ایک چائے کا چمچ
سوٹھ	ایک چائے کا چمچ
دسی	ایک پیالی
سادہ آٹا	آدھی پیالی
ڈالنا کوٹنگ آئل	ایک پیالی



کنٹری کیپٹن چکن

ترکیب:

- پیاز، شملہ مرچ اور نمائے کے ایک سائز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں اور چکن کو دو ٹکڑوں کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- میدے کو چھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر، نمک، لہسن پاؤڈر اور کالی مرچ مرچیں اور چکن کے ٹکڑوں کو اس میں روں کر لیں
- فرائینگ چین میں ڈالنا اور لیو آئل کو درمیان آج پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں چکن کو شہر افائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز، نمائے، کری پاؤڈر، کیٹو کارس اور آدھی پیالی پانی ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- پھر شملہ مرچ اور صاف دھنی ہوئی کشمش ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چوبلیے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس کھنی میٹھی غذائیت سے بھری مذید کنٹری کیپٹن چکن کو گرم گرم ش میں نکالیں۔ اوپر سے بھنے ہوئے چٹوڑے اور پیاز کے چھڑک دیں اور کیلوں کو فائی کر کے ساتھ میں پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	چکن بریسٹ
حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	لہسن پاؤڈر
ایک عدد درمیان	پیاز
دو سے تین عدد	نمائے
ایک چائے کا چمچ	کری پاؤڈر
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسپی ہوئی
ایک عدد درمیان	شملہ مرچ
حسب پسند	کشمش
آدھی پیالی	چٹوڑے
دو پیالی	کیٹو کارس
حسب پسند	پیاز
دو سے تین عدد	کیلے
آدھی پیالی	میدہ
آدھا چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
دو کھانے کے چمچ	ڈالنا اور لیو آئل



فلافل سینڈویچ

ترکیب:

- پنوں کو صاف دھو کر پورے چھ تھننے یا رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں، پھر اس میں بسن اور زبرد ڈال کر چھ لیس (پیتے ہوئے پانی کم استعمال کریں)
- اس پیسٹ میں پیاز، نمک، امل، ہری مرچیں اور ہر ادھنی ملا لیں اور اس سے چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں
- کڑا ہی میں ڈال کر کوکھ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ کے لئے گرم کریں اور اس کبابوں کو سنہرا فرائی کر نکال لیں۔ ان کے سینڈویچ بنانے کے لئے پینا بریڈ بنالیں

پینا بریڈ بنانے کے لئے:

- آٹا گوندھنے والے تسلی میں آٹا، میدہ، خمیر، چینی اور ڈال کر ہکا سلائیں اور تھوڑا تھوڑا نیم گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر پینیں سے چالیس منٹ کے لئے رکھ دیں، جب اچھی طرح پھول جائے تو اسے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کو فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں، پھر اس سے چھوٹی چھوٹی روٹیاں بنالیں
- اوون کو 150c پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں، اوون ٹرے میں برش کی مدد سے ہکا سا ڈال کر ڈال کر ڈال لیں
- اس منٹ تک بیک کریں تاکہ بالکی سنہری ہو جائے۔ اوون سے نکال کر درمیان سے کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

پریزنٹیشن کے اندر ٹمپریچر اس لگا کر اس میں دو فلافل رکھ دیں اور باریک کئے ہوئے کھیرے اور نمائش کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

دو پیالی	سفید پنے
حسب ذائقہ	نمک
10 سے تین عدد	بسین کے جوئے
ایک چائے کا چمچ	سفید زبرد پنے ہوا
ایک عدد درمیانی	پیاز چوپ کٹی ہوئی
دو کھانے کے چمچ	سفید امل
آدھی گھی	10 ادھنی باریک کٹی ہوا
تین سے چار عدد	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی
حسب ضرورت	ڈال کر ڈال کر ڈال

پینا بریڈ کے اجزاء:

دو پیالی	میدہ
ڈیز پیالی	سادہ آٹا
دو چائے کے چمچ	خمس خمیر
ایک کھانے کا چمچ	چینی
دو کھانے کے چمچ	ڈال کر ڈال کر ڈال



مفن ٹاپ بیف اسٹو

ترکیب:

- گوشت کو دو ٹکڑوں سے پندرہ منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں پھر اس کی چھوٹے سائز کی بونیاں کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں اور کاجر کے باریک قتلے کاٹ لیں
- تین سے چار کھانے کے چمچ میدے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور گوشت کی ٹوٹیوں کو اس میں رول کر لیں
- فرانٹیک ٹین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور تھوڑی تھوڑی کر کے دونوں وتیز آگ پر فرائی کر کے نکالنے جائیں
- اسی فرانٹیک ٹین میں تین سے چار کھانے کے چمچ پانی ڈالیں اور پیاز کو درمیانی آگ پر فرائی کریں، آٹھ سے دس منٹ فرائی کرنے کے بعد جب پیاز نرم ہونے لگے تو اس میں کاجر کے ٹکڑے اور تیز پات ڈال دیں
- دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں فرائی کی ہوئی گوشت کی بونیاں ڈال دیں اور اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملا لیں
- پھر اس میں بخنی ڈال کر ہال آنے دیں، ڈھک کر بلکی آگ پر پختی سے چالیس منٹ یا گوشت گھنے تک پکائیں
- ٹاپنگ بنانے کے لئے میدے کو چھان کر اس میں بلینگ پاؤڈر ڈال کر ملا لیں، پھر اس میں تین چوتھائی پیالی چیز دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل اور دو کھ ڈالتے ہوئے گوندھ لیں
- ششے کی اوون پر وف ڈش میں گوشت کا کچر ڈال کر اوپر سے منڈھے ہوئے آٹے کو پھیلا کر لگا دیں اور آخر میں چیز چھڑک دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور ڈش کو جس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں پھر پانچ سے سات منٹ اوپر سے گرم جلد میں تاکہ سنہری ہو جائے

اجزاء:

کے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
کاجر	تین سے چار عدد
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
تیز پات	ایک کلو
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
بخنی	چار پیالی
میدہ	دو پیالی
بلینگ پاؤڈر	تین چائے کے چمچ
چیز رچیز	150 گرام
دودھ	ڈیڑھ پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر اسی ڈش میں گرم گرم پیش کریں۔



سندھی سلجی

ترکیب:

- پیاز اور لہسن کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور بھنڈیوں کو دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر لمبے سلاکسز کاٹ لیں، شملہ مرچ کے چوکور ٹکڑے کر لیں بھنڈیوں کے ڈھل کاٹ کر ان کے دودھ نکلے کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالنا اکتولا آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں آلوؤں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی کڑا ہی میں پیاز، لہسن، زیرہ اور ثابت لال مرچوں کو چار سے پانچ منٹ تک فرائی کریں
- اس میں ہلدی، لال مرچیں اور بھنڈیاں ڈال کر آگ تیز کر کے تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں شملہ مرچ، فرائی کئے ہوئے آلو، تل اور لیموں کا رس ڈال کر کھلی آگ پر دم پر رکھ دیں۔ تیل علیحدہ ہونے پر ہلکا سا بھون کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	بھنڈی
دو عدد درمیانی	شملہ مرچ
دو عدد درمیانی	آلو
حسب ذائقہ	نمک
تین سے چار عدد	لہسن کے جوئے
دو عدد درمیانی	پیاز
ایک چائے کا چمچ	لال مرچ پس ہوئی
ایک چائے کا چمچ	ہلدی
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
دو سے تین عدد	ثابت لال مرچیں
دو ٹکڑے کے چمچ	تل
تین سے چار ٹکڑے کے چمچ	لیموں کا رس
چار ٹکڑے کے چمچ	ڈالنا اکتولا آئل



فش برگر

ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، انڈیا پیسٹ کر اس میں لہسن، نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، سرکہ، سویا ساس اور میدہ ڈال کر آمیزہ بنالیں
- مچھلی کے قتلوں کو اس آمیزے میں لتیڑ کر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں اور اس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ تین میں ڈالنا کو تک آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ان قتلوں کو فرائی کر لیں

ایما کی ترکیب:

- تین میں چمکھانے کے چمچ ڈالنا کو تک آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتہ ڈال کر کڑا لیں
- اس میں بالکل پارک چوپ کہ ہوا پس اور پیاز ڈال کر ہکا سنبر افرائی کریں، پھر مکئی کا آٹا ڈال کر خوشبو آنے تک بھوئیں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں
- نمک، لال مرچ اور ایک ایک چمچ کر کے فریش کریم ڈالتے ہوئے ملا لیں اور اس میں تین سے چار پیالی ابلتا ہوا گرم پانی ڈالیں
- اب اسے انڈیا پیسٹنے والے وسک سے ملانا شروع کریں تاکہ اس میں گھٹیاں نہ بنے۔ جب حلوے کی طرح سٹ کر چین کے درمیان میں آنے لگے تو چوبے سے اتار لیں
- بلینگ ٹرے کو ہکا سا چکن کر کے دکھانے کے چمچ ایما کو کباب کی طرح پھیلا کر ڈالیں اور اسے بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں 180c پر سمٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں بیک کئے ہوئے ایما رکھیں، اس پر بری چٹنی پھیلا کر لگانیں اور اس پر فرائی کئے ہوئے مچھلی کے سٹکس رکھ دیں۔ کئے ہوئے کھیرے اور ملاو کے پتے سے جاکر اس منفوش برگر کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

مچھلی بغیر کانے کے قتلے

چمک ہوا پس

نمک

مسٹرڈ پیسٹ

دانی مرچ پس ہوئی

سرکہ

سویا ساس

نڈا

میدہ

دانی روٹی کا چورا

ڈالنا کو تک آئل

ایما کے اجزاء:

مکئی کا آٹا

نمک

بسن کے جوئے

پیاز

چٹنی ہوئی لال مرچ

ٹاپت رائی

کڑی پتہ

فریش کریم

مارجرین یا مکھن

آدھا کلو

ایک چمک

حسب ذائقہ

ایک چمک

ایک چمک

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک عدد

ایک کھانے کا چمچ

حسب ضرورت

حسب ضرورت

دو پیالی

حسب ذائقہ

تین سے چار عدد

ایک عدد درمیانی

ایک چمک

آدھا چمک

چند عدد

آدھی پیالی

چار کھانے کے چمچ



ساگ قیمہ

ترکیب:

- پالک، چولائی، سرسوں اور میتھی کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں۔ لیسن اور پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تمام ساگ کو پین میں ڈال کر اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیان آج پر پکے رکھ دیں
- اچھی طرح اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالٹا VTF بنا سیتی ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- قیے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF بنا سیتی ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیان آج پر گرم کریں
- پھر اس میں قیمہ، نمک، ادورک، لال مرچ اور دی ڈال کر ہلکی آج پر ڈھک دیں
- قیمہ کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اسے بھون کر ساگ والی دیتھی میں ڈال دیں
- کڑا ہی میں ڈالٹا VTF بنا سیتی کو ایک سے دو منٹ درمیان آج پر گرم کریں۔ اس میں بقیہ پیاز، لیسن، ثابت لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں اور اس پر بگھار لگا دیں۔ ڈھک کر ہلکی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ اس مزیدار ساگ کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	ہاتھ کا کٹہر
آدھا کلو	پالک
آدھا کلو	چولائی کا ساگ
آدھا کلو	سرسوں کا ساگ
تین سے چار ٹم	چھوٹی میتھی
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	ادورک پسا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ پس ہوئی
دو عدد	پیاز
آدھی پیالی	دی
آٹھ سے دس عدد	لیسن کے جوئے
چھ سے آٹھ عدد	ثابت لال مرچیں
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
دو سے تین عدد	ہری مرچیں
آدھی پیالی	ڈالٹا VTF بنا سیتی



مسرڈ چکن و دونر و کببیل

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں پھر اس میں چار پیالی پانی، ایک گاجر موٹی کٹی ہوئی، آدھی پیاز، تیز پات، ایک سیلیری کا ڈنخل، کالی مرچ اور نمک ڈال کر تیز آگ پر پکے رکھ دیں
- جب ایاں آجائے تو ڈھک کر آگ بجائی کر دیں اور ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ تک پکائیں
- چوبے سے اتار کر تھوڑا سا خشک ہو جائے تو چکن کو علیحدہ نکال لیں اور بخنی کو چھان کر رکھ لیں
- چکن کے گوشت کو پٹیوں سے الگ کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- اسی پین میں مارجرین یا مکھن اور **الڈا کوئنگ آئل** کو درمیان آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں
- جب وہ ہلکی سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں موٹی کٹی ہوئی گاجر، شلجم اور سیلیری ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور پیچ چلاتے ہوئے تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی شامل کر دیں
- ڈھک کر چند رو سے بیس منٹ بجائی آگ پر پکائیں تاکہ سبزیاں گل جائیں
- اس میں چکن کے ٹکڑے، رائی اور سار کریم ڈال دیں، ہلکی آگ پر پیچ چلاتے ہوئے پانچ سے سات منٹ پکائیں پھر باریک کٹا ہوا پارسلے اور تمام چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد ڈش کو ابلے ہوئے چاول یا ایللی ہوئی اسپیکھی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	چکن
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد درمیان	پیاز
تین سے چار ڈنخل	سیلیری
تین سے چار عدد	گاجر
تین سے چار عدد چھوٹے	شلجم
ایک کھانے کا پیچ	میدہ
ایک کھانے کا پیچ	ثابت رائی
ایک کلو	تیز پات
آدھا چائے کا پیچ	تھوڑا پاؤڈر
چھوٹے آٹھ عدد	ثابت کالی مرچ
آدھی پیالی	سار کریم
حسب پسند	پارسلے
تین کھانے کے پیچ	مارجرین یا مکھن
دو کھانے کے پیچ	الڈا کوئنگ آئل



ذالہ پیلا

ترکیب:

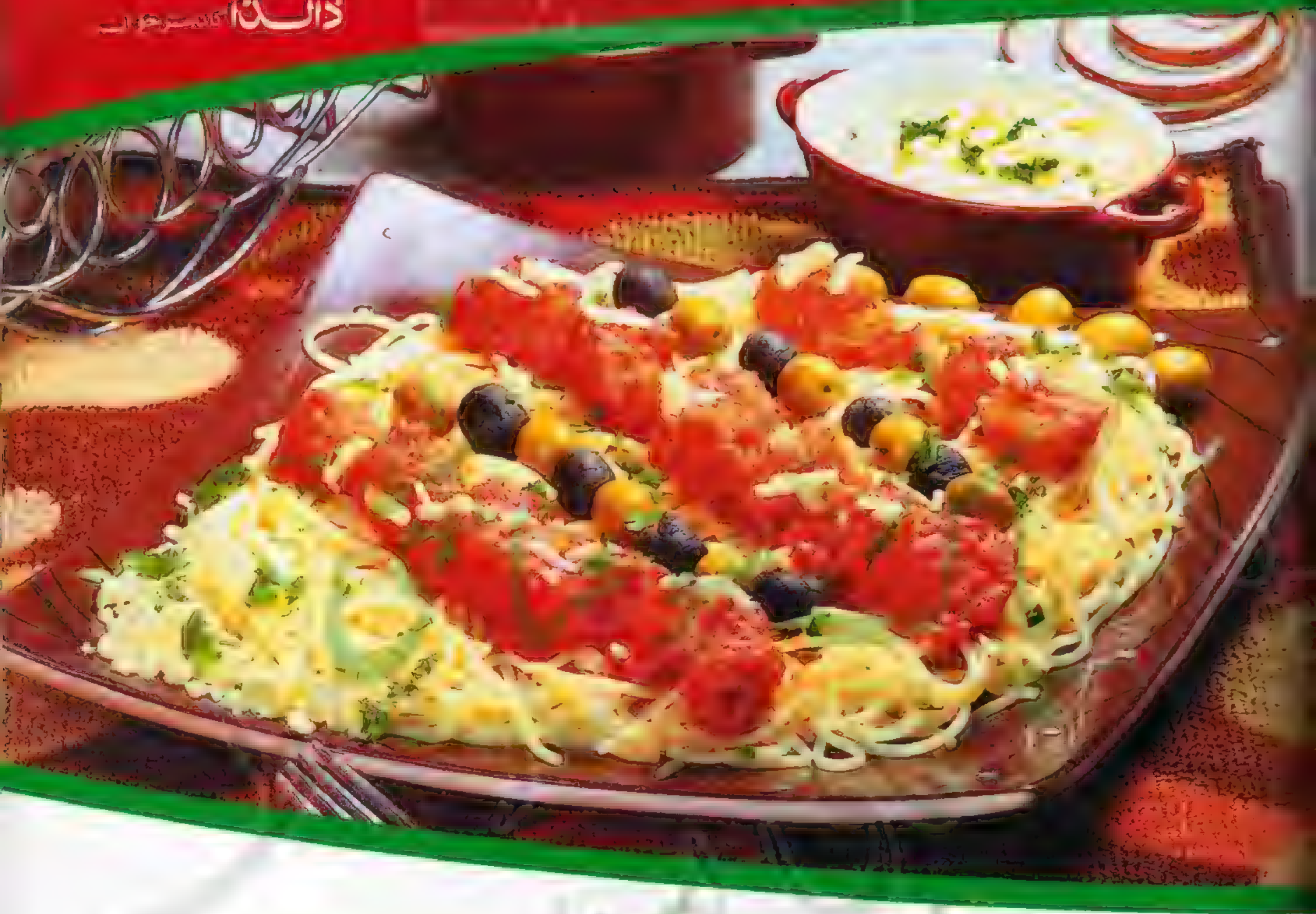
- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور چھ سے آٹھ پیالی ایلٹے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آگ پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں۔ پھر آگ بجلی کر کے دو سوئی کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور صاف سترے لٹل کے کپڑے میں سوئف اور ثابت دھنیے کی پوٹی بنا کر ڈال دیں۔ بجلی آگ پر ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے پکالیں
- تمام والوں کو دھو کر دو سے ڈھائی پیالی گرم پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔ وال کھنے پر آجائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں
- چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانے آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- اورک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور شمار ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ شمار اچھی طرح گل جائے۔ پائے ڈال کر مزید چند منٹ بھونیں
- پائے کی بخنی کو چھان کر وال میں ڈالیں اور اس کچر کو بھنے ہوئے پایوں میں ڈال دیں۔ بجلی آگ پر ایک گھنٹے کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہر اوصتیا، پودینہ، ہری مرچیں زیرہ، گرم مصالحہ اور ادک چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

بکرے کے پائے	بارہ عدد
چنے کی دال	آدھی پیالی
سور کی دال	ایک چوتھائی پیالی
موگ کی دھلی دال	ایک چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پیسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد
نمک	تین عدد درمیانے
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سوئف	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پس ہوئی	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پیسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہر اوصتیا	آدھی گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
اورک باریک کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی



اولیو چکن

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے اس کا ساس تیار کریں۔ ٹھنڈا ہو کر دو سے تین منٹ اٹھتے ہوئے پانی میں رکھیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر اس کا چھلکا نکال لیں۔ میندر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ چمن میں دو گھنٹے کے چھچھو ڈال کر مینڈی آٹھ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ہری پیاز کے باریک کئے ہوئے سفید ٹھوس اور لسن ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں مینڈ کئے ہوئے ٹھنڈا ڈال دیں اور ہلکی آٹھ پر پکے رکھ دیں۔ جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں اجوائن، نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال دیں۔ ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبیس سے اسیس آٹھ لیں کواٹھتے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابالیں پھر پھلتی میں چھان کر پانی نکال لیں
- چکن کو دھو کر حسب پسند کاٹ لیں، پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اس میں آدھی پیالی کش کیا: واجی اور چورائے ہوئے تمسی سے پتہ ڈال دیں۔ اندے پھینٹ کر رکھ دیں
- فرائنگ چمن میں ڈال کر اولیو آئل کو درمیانی آٹھ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں۔ چمن کے کناروں کو پیپ اندے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی سے چورے میں تھیل لیں اور تیز آٹھ پر سنہری فرائی کر لیں
- ان پر تیار کیا ہوا ساس اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں، درمیانی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن گل جائے
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی چٹاں اور کئے ہوئے زیتون ڈال کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- اہلی ہوئی آٹھ لیں اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر رات کے کھانے پر انجوائے کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	چکن بریسٹ
ایک پیالی	زیتون
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	سیر ہوا لیم
ایک پیکٹ 200 گرام	آٹھ لیں
ایک پیالی	چریمان چیز
پانچ سے چھ عدد	ٹماٹر
آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا
تین سے چار عدد	تمسی کے پتے
دو سے تین عدد	ہری پیاز
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی
دو عدد	اندے
تین سے چار کھانے کے چمچ	ٹھنڈا اولیو آئل



مٹن کیڈگری

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، ابلے ہوئے انڈوں کی سلاخوں کا ٹکڑا لیں اور پیاز کو باریک آلیٹ کی طرح کاٹ لیں۔ چاولوں کو دھو کر پندرہ منٹ پہلے بھلو کر رکھ دیں
- چمن میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں اورنگ لیسن اور گوشت ڈال کر ڈھک دیں۔ بجلی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- دودھ میں ایک پیالی پانی ملا کر چمن میں ڈالیں اور اس میں تیز پات ڈال کر پال آتے دیں، پھر اس میں گوشت ڈال کر بجلی آگ پر پکے رکھ دیں۔ گوشت گھنے پر اس میں سے نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- علیحدہ چمن میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں الائچی ڈال کر کڑا لیں پھر اس میں پیاز کو سبزا ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر آگ بجلی کر کے بھجیں
- پیاز کو نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور اسی چمن میں گوشت، چاول اور دھنیا ڈال کر ملا لیں، پھر اس میں دودھ شامل کر دیں۔ ڈھک کر درمیانی آگ پر دودھ خشک ہونے تک پکائیں
- چاولوں کو چھ سے اوپر نیچے کر کے اس میں فرائی کر کے رکھی ہوئی پیاز اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں، اوپر سے ابلے ہوئے انڈے رکھ کر پارسلے چمڑک دیں
- پانچ سے سات منٹ بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں۔ بیشتر ممالک میں اس ڈش میں گوشت کی بجائے بھجی استعمال کی جاتی ہیں اور اسے صبح کے ناشتے کے وقت یا برنج میں پیش کیا جاتا ہے۔

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
چاول	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
اورنگ لیسن پنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
تیز پات	ایک کدرا
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پنا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
دودھ	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ابلے ہوئے انڈے	چار عدد
زعفران	ایک چمچی
پارسلے	حسب پسند
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کو ٹنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ



پران ملی کری

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پے ہوئے ناریل کو لینڈر میں ڈال کر اس میں ایک پیالی بخٹنڈا پانی ڈالیں اور دو سے تین منٹ کے سے جینڈ کر کے کوکوت ملک تیار کریں
- بین میں ڈالنا کنوڑا آئل ڈال کر اس میں روٹی، میتھی دانہ، کڑی پتے اور ہری مرچیں ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پیاز ڈال کر درمیانی آگ پر سنہری فراتی کریں
- اورک لہسن، نمک، ہلدی، لال مرچیں اور جھینگے ڈال کر آگ تیز کر کے جوں نہیں
- تیل علیحدہ نظر آنے پر اس میں تیار کیا ہوا کوکوت ملک ڈال دیں، ڈھک کر پانچ سے سات منٹ درمیانی آگ پر پکا میں
- آخر میں ملی کا گودا ڈال کر مکلی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس چٹ پنے مزیدار سالن کو گرم گرم ابلی ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

جھینگے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	آدھی پیالی
ملی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
عاجت رائی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانے	چند عدد
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کڑی پتے	چند عدد
ڈالنا کنوڑا آئل	چار کھانے کے چمچ



چکن ریسوٹو

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے خاص قسم کے چاول استعمال کئے جاتے ہیں جنہیں اربور یو کہا جاتا ہے۔ ان کے بجائے چھوٹے سائز کے چاول استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ چاولوں کو پکانے سے دس منٹ پہلے دھو کر بھگو دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں، گاجر، ہری پیاز اور ٹماٹر کو موٹا موٹا کاٹ لیں۔ چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور انہیں نمک، دال مرچ اور دو جوئے پنے ہوئے لہسن سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- چین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں دو جوئے لہسن اور موٹی کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر ایسے فرائی کریں کہ ان کی رنگت تبدیل نہ ہو
- خوشبو آنے لگے تو اس میں بخنی ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں گل جائیں، پھر اس بخنی کو چھان لیں
- علیحدہ چین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں چکن اور چاول ڈال کر بھونیں، پانچ سے سات منٹ بھوننے کے بعد اس میں لیموں کا رس ڈال دیں
- مسلسل چمچ چلاتے رہیں اور لیموں کا رس خشک ہونے پر اس میں یک ایک پیالی کر کے بخنی ڈالتے جائیں یعنی ایک حصہ خشک ہونے پر دوبارہ ایک پیالی ڈالیں۔ تیسری پیالی بخنی ڈالتے ہوئے چیز بھی ساتھ ڈال دیں
- بخنی مکمل خشک ہونے پر چوبیس سے اسی منٹ لیں

پریزنٹیشن:

اصلی کی اس خاص ڈش کو جس وقت بنائے اسی وقت گرم گرم پیش کریں دوبارہ گرم کرنے سے ذائقہ متاثر ہوں گا۔

اجزاء:

چاول	ایک کلو پیالی
چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چار عدد
بخنی	چار پیالی
کٹی ہوئی ال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد رومیٹی
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
گاجر	ایک عدد
ٹماٹر	ایک عدد رومیٹ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
پارسیات چنے	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ



مرغ کبابی

ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو موٹی کاٹ لیں اور پلینڈر میں ڈال کر بارک پیس لیں
- پس ہوئی پیاز کو ایک پیالی دی میں ملائیں اور اس میں زروے کارنگ، پاپا، لہسن، نمک، لال مرچ زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو مصالحے کے کچھرے سے میرینٹ کر کے دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- پھر اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر ملائیں اور پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ وہی کا پانی خشک ہو جائے پھر چوبے سے اتار لیں
- چوبے پر ایک چھوٹا سا کوئلے کا ٹکڑا رکھ کر وہ پکالیں۔ آدھی پیالی دی کو پھیٹ کر چکن پر ڈالیں اور اس پر دھاتا ہوا کوئلہ رکھ دیں
- آخر میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں، دس منٹ بعد کوئلہ نکال کر دوبارہ سے پکے رکھ دیں۔ بالکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار کبابی مرغ کا پرائٹھوں اور پیاز کے لمبھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

- ایک کلو
- دو کھانے کے چمچ
- حسب ذائقہ
- دو سے تین عدد درمیانی
- ڈیڑھ پیالی
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- چکن
- لہسن پیا ہوا
- نمک
- پیاز
- دی
- لال مرچ پس ہوئی
- سفید زیرہ
- گرم مصالحہ پیا ہوا
- زروے کارنگ
- ڈالڈا کوٹنگ آئل



باجرے کی میٹھی طکیہ

ترکیب:

- کڑاہی میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بنا سہتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں گوند اور بادام پستے سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور تھی کو ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- یہ میوہ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے موٹے خاکی کاغذ پر رکھ کر پین کی مدد سے ہار یک کوٹ لیں
- تسے میں باجرے کا آٹا ڈال کر اس میں سوجی، خشک دودھ، چینی، کٹنا ہوا میوہ اور ٹھنڈا کیا ہوا ڈالڈا VTF بنا سہتی ڈال کر ملائیں
- اچھی طرح مکس ہو جائے تو تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ لمبل کے گیلے کپڑے میں پلیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اس کے پیڑے بنائیں اور ہاتھوں کی مدد سے وہاں دبا کر پھیلا کر نکلیہ بنالیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بنا سہتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان تکیوں کو تکی آنچ پر سنہرا فرائی کر لیں

اجزاء:

- باجرے کا آٹا
- سوجی
- چینی
- خشک دودھ کا پاؤڈر
- گوند
- بادام پستے
- ڈالڈا VTF بنا سہتی
- ڈیڑھ پیالی
- آدھی پیالی
- ڈیڑھ پیالی
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی
- حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

موسم سرما کی اس سوغات کو گرم گرم کشمیری چائے یا کافی کے ساتھ پیش کریں۔



کافی براؤنیز

ترکیب:

- میدہ کو دوسرے تہہ چھان لیں پھر اس میں کافی پاؤڈر ملا کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف سترے گرائیڈر میں باریک بنیں لیں، اخروٹ کی گری کو سونا سونا کوٹ کر رکھ لیں
- کوئنگ چاکلیٹ کو پیالے میں رکھ کر اسے اگلے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- انڈے کی سفید یوں کو اتنا پھینٹیں کہ سخت سا جھاگ بن جائے پھر اس میں ایک ایک کر کے زرد یوں کو شامل کر لیں
- چینی اور ڈالٹا VTF پتی کو ملا کر اچھی طرح پھیٹ لیں۔ اس میں انڈے اور پگھلی ہوئی کوئنگ چاکلیٹ کو ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر کے لکڑی کے چمچ سے ملائے جائیں
- آخر میں ایک سے دو چمچ خشک میدہ بچا کر اس میں کئے ہوئے اخروٹ کس کر لیں اور اسے آہستہ آہستہ پھر میں شامل کر لیں
- اودن کو 180°C پر 20 منٹ کے لئے گرم کر لیں اور چوکور ٹیک کا سانچے لے کر اس میں بکھر ڈال دیں۔ اسے بیس سے بچیں منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو اودن سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

حسب پسند ہیپ میں یا چوکور ٹیکے کاٹ کر پیش کریں۔
زیادہ ندیدار کرنے کے لئے چاہیں تو اوپر سے کافی آئسنگ سے ٹاپنگ کر لیں۔
کافی آئسنگ بنانے کے لئے: ایک چائے کا چمچ کافی میں چار کھانے کے چمچ چینی، ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا بکھن، ایک کھانے کا چمچ انڈے کی سفیدی، سب چیزوں کو ملا کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکا لیں کہ وہ یکجان ہو جائے۔ براؤنیز کو اودن سے نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں پھر اوپر سے یہ گرم گرم آئسنگ ڈال دیں۔

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
انڈے	چار عدد
کافی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
چینی	ڈیڑھ پیالی
کوئنگ چاکلیٹ	50 گرام
اخروٹ کی گری	ایک پیالی
ڈالٹا VTF پتی	ایک پیالی

آج بالوں کو ریشم سا بنانا ہے اور کہنا ہے روکھے پن کو الوداع

تبدیل

بالوں کو اچھی طرح سے بھگوئیں اور پھر اونچا کر کے جوڑا بانٹ لیں۔ اس طرح آپ اپنے بالوں کا رنگ تبدیل ہونے سے بچا سکیں گی۔

بالوں کو ریشم سا بنانے کے لیے

گرم یا سرد دھوئیں میں بال کو ریشم کرنا ہرگز نہ سکھائیں۔ اس جواز سے ہٹ کر کہ آپ کے بالوں کی جسم کیسی ہے؟ اگر آپ کے بال روکھے اور کسے روئی ہیں تو زیادہ احتیاط لازم ہے۔ الجھے ہوئے گیلے بالوں کو بل دے کر ٹچوڑا یا پھر انہیں تویلے میں لپیٹ کر اتنی زور سے کھینچنا کہ بالوں کی جڑیں اور سر کی جلد آپ سے پناہ مانگنے لگے، یہ رویہ بالوں کی صحت

روکھے بالوں سے نپک

بال بے رونق جب ہوتے ہیں جب ان کی بیرونی کیونیکل لپٹ کھلتی ہے مٹی باہر کی سطح پر آ جاتی ہے بال پھول کر خراب ہوتے جاتے ہیں۔ ایسا مٹی اثرات کے باعث بھی ہوتا ہے یا پھر گیلے بالوں کو تویلے سے بری طرح رگڑ رگڑ کر صاف کرنے کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے روکھے بالوں کو سیدھا کرنے کا صل یہ ہے کہ ان کی نوکیں کاٹ کر سیدھا کر لیا جائے اور ہر دوسرے یا تیسرے دن بلوڈرائز کو کاٹنے پر رکتے ہوئے استعمال کیا جائے۔

کچھ ضروری دشمنان

اگر آپ کے بال بار بار دھوئے ہیں مثلاً سوئمنگ پول میں تیراکی کرنے کے بعد، چمک کے موقع پر ہنٹوں سمندری پانی سے نہانے کے بعد یا دوسرے کال صورت میں بالوں کے لئے مستند اکثر کا تجویز کر دینا مستعمل کرنا ہی آپ کے حق میں بہتر ہوگا ایک اور اہم بات بھی نوٹ کر لیجئے وہ یہ کہ ٹینک پانی میں شامل دھات کلورین آپ کے کھٹے ہوئے بالوں کی انوں کو بھی بدنامیوں میں تبدیل کر سکتی ہے۔

خمی کی مہیا مقدار

ماحولیاتی عوامل، مثلاً آلودگی اور پانی کی قسم پر ضرور غور کیجئے۔ بالوں کی دیکھ بھال اور انہیں صحت مند اور چمک دار رکھنے کے لئے یہ ایک انتہائی اہم نقطہ ہے کہ بالوں میں قدرتی خمی اور ملائمت دکھائی دے۔ اسی لئے آپ نے دیکھا ہوگا کہ گھوٹکھریالے اور روکھے بالوں کو اسٹائل دینے کے لئے گلیسرین پر مشتمل فارمولے استعمال کئے جاتے ہیں تاکہ آپ کے بالوں کی خمی بھال کی جا سکے۔



اپنے سر میں اچھی طرح تیل کا مساج ضرور
کیا کیجئے یہ سوچے بغیر کہ کسی نے آپ کے
چمچے بال دیکھ لئے تو کیا کہے گا؟

کے لئے بالکل ٹھیک نہیں۔ اگر آپ سالہا سال سے ایسا کر رہی ہیں تو اپنے بالوں کا حشر دیکھ کر انہیں بھی نہ کیا کیجئے کیونکہ اس کی ڈسے دار آپ خود ہیں۔

ریشم جیسے بال

اگر آپ اپنے بالوں کی صحت کو نرم، ملائم اور ریشم جیسا دیکھنا چاہتی ہیں تو آج ہی سے ان پر توجہ یا شروع کر دیجئے۔ اپنے ہاتھوں کے پوروں میں تیل لگا کر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح سے لگائیے۔ اب اپنی ہتھیلیوں کو چمکانا کر کے انوں اور خاص کر نوکوں پر بھی لگائیے۔ اسی طرح سے اپنے سارے بالوں میں تیل لگائیے یہ سوچے بغیر کہ کسی نے آپ کے چمچے بال دیکھ لئے تو کیا کہے گا۔ سر میں تیل کا مساج کرنے کا جب بھی موقع ملے ضرور کیجئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے سر کے حصے کا دوران خون تیز ہوتا ہے اور آپ کو ایک مخصوص قسم کا سکون آنے لگتا ہے۔ سو بالوں میں تیل لگانے سے آپ کے بے رونق بالوں میں توجہ پڑتی ہی ہے ساتھ ہی آپ کا ذہن بھی ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔ اس طرح پوری کی پوری طبیعت ہی تازہ ہم ہو جاتی ہے۔

چوٹی کی دشواری

اگر آپ دن کے وقت چمک پر جارتی ہیں تو پٹیا بھلی معلوم ہوتی ہے لیکن دفتر یا پھر کام کے دوران بعض لڑکیاں اور خواتین اسے پسند نہیں کرتیں۔ بعض یہ شکایت بھی کرتی نظر آتی ہیں کہ سلی بالوں کی چوٹی کس کے ہاتھ میں پڑتی ہے اور یوں سر کے پال کھینچتے ہیں اور انہیں بے سکونی محسوس ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں کی لڑکیاں آج کل بالوں کی تہہ دار کٹنگ کروا رہی ہیں۔ اس پھر اسٹائل میں بالوں کی ٹیس سر کے گرد دائرہ سمانا دیتی ہیں آپ کا چہرہ اگر چوڑا ہے تو بالوں کی انوں سے کور ہو جاتا ہے۔ تہہ در تہہ بالوں کی ٹیس آپ کے چہرے اور گردن پر رہتی ہیں۔

بجلی ٹیس

کیا آپ جانتی ہیں کہ آپ کے بال اسٹیلج کی مانند ہوتے ہیں اور ایک مخصوص مقدار میں پانی کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ تیراکی کا شوق پورا کرنے کے لئے پانی میں اترنے سے پہلے فلفرو واٹر سے اپنے

پٹرولیم جیلی... اک مخملیں احساس کا نام

یہ موسم سرما کے اثرات سے بچاؤ کا نسخہ بھی ہے

امبر سلیم

خوبصورت نظر آنی خواتین کی بنیادی خواہش ہے اور وہ اپنے حسن کی حفاظت کے لئے مختلف مصنوعات استعمال کرتی ہیں جن میں ہر فہرست ہزار میں ملنے والی مہنگی چمک اشیاء ہیں لیکن اگر حسن و خوبصورتی قائم رکھنے کے لئے ایک سستا فہم البدل مل جائے جس سے ایک مود کی بجائے بیسٹا فائدے حاصل ہو جائیں تو کیا کہنا اور چودہ یا دہ مہنگی بھی نہ ہو۔ ہاشکل ہی کوئی ہوگا جس کے ذریعہ تنگ جلی یا راز میں دبسن نہیں ہوگی۔ پٹرولیم جیلی کو معمولی نہ جانئے یہ صابن، آئل اور دوسرے قدرتی اجزاء پر مشتمل ایک اہم مصنوع ہے جو سستی تو ہے مگر اس کے بے پناہ فائدے ہیں۔ اگرچہ ہم میں سے بہت سے لوگ اس بات سے واقف نہیں کہ پٹرولیم جیلی کا مقصد صرف مردوں میں خراب باتھوں یا پھٹی ہوئی اربڑوں کی دیکھ بھال نہیں بلکہ اس کو ہمہ رخی بہت سے مقاصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

پٹرولیم جیلی کے استعمال کو جاننے سے پہلے یہ جائزہ لیتے ہیں کہ پٹرولیم جیلی بنی س طرح؟ اس کے بارے میں عام قیاس یہ ہے کہ انیسویں صدی کے اواخر میں ایک کیمیا دان رابرٹ چیز برو Robert Chesebrough نے مشاہدہ کیا کہ فیکٹری کے ملازم جلد میں نمی کے لئے waxrod استعمال کرتے ہیں جو درخت اور کسی بھی طرح کی خراش کو بھی مندل کرنے کا کام کرتی ہے۔ رابرٹ چیز برو نے اس بات کو ذہن نشین کرتے ہوئے مختلف قسم کی مصنوعات تیار کیں جن کا بنیادی جز پٹرولیم جیلی تھا اور ان کو مختلف طرح کے جار میں محفوظ کر لیا۔ اس طریقے سے پٹرولیم جیلی ہم تک پہنچی جس کو ہم محدود پیمانے پر استعمال کرتے ہیں۔ آپ حیران ہو رہے ہوں گے بھلا پٹرولیم جیلی کا اور کیا استعمال ہو سکتا ہے حیران ہونا چھوڑیں اور پٹرولیم جیلی کا صحیح فائدہ اٹھائیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ پٹرولیم جیلی کے استعمال سے آپ اپنی مسکراہٹ میں ایک خاص چمک پیدا کر سکتے ہیں کہ دیکھنے والا دیکھتا رہے۔ فی دی پر ماڈلز کے دانتوں کی جگہ گاہٹ کسی اور جہ سے نہیں بلکہ یہ پٹرولیم جیلی کی مرہون منت ہے۔ اپنی آنکھ پر تھوڑی سی پٹرولیم جیلی لیں اور اسے دانتوں اور سوزخوں پر انہی طرح لیں اور پھر کمال دیکھیں کہ یہ کیسے موتیوں کی طرح چمکتے ہیں۔ ایک سادہ لپ گلوں جو آپ کے پاس موجود ہے وہ پٹرولیم جیلی ہی ہے جب بھی ہونٹ خشک ہوں یا ویسے ہی ہونٹوں کو نرم ملائم بنا دینے کے لئے ان پر پٹرولیم جیلی لگائیں یہ نہ صرف ہونٹوں کو نمی دے گی بلکہ ایک چمک بھی پیدا کرے گی۔

اس کے علاوہ لپ سنک لگانے کے بعد بھی گلوں کی بجائے پٹرولیم جیلی لگائیں۔ اگر آپ کے بال خشک ہیں تو ان کو اشک دینے کے لئے پٹرولیم جیلی استعمال کریں جو نہ صرف بالوں میں چمک پیدا کرے گی بلکہ اس سے بال گھٹنے بھی لگیں گے۔ انگلیوں پر پٹرولیم جیلی لگا کر بال میٹ کریں جیسے عام طور پر کئے جاتے ہیں پٹرولیم جیلی بالوں کو قابو کر کے ایک دلکش لٹائل دے گی اور اگر بالوں میں کچی چیزیں لگ جائے تو بالوں کو کاٹنے کی بجائے اسے اتارنے کے لئے بالوں پر پٹرولیم جیلی رگڑیں جو گرم آسانی سے اتر جائے گی۔ پٹرولیم جیلی آئی برو کو ایک جگہ میٹ رکھنے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بہت تھوڑی مقدار میں پٹرولیم جیلی کو ٹکڑپ یا آئی برو رشک مدد سے آئی برو پر لگائیں۔

آئی میک اپ اتارنے کے لئے کسی ریموور کی بجائے پٹرولیم جیلی سے فائدہ اٹھائیں۔ کسی صاف نرم کپڑے، تو لپیے یا کاشن پر پٹرولیم جیلی لگا کر نرمی

سے میک اپ اتار لیں۔ آپ دیکھیں گی کہ پٹرولیم جیلی سے نہ صرف آئی میک اپ صاف ہو جاتا ہے بلکہ مسکارا اتارنے میں بھی معاون ہے۔

خود سے اٹھنے والی خوشبو کو تازہ قائم رکھنے کے لئے اپنی کلائی، گردن اور جس حصے پر آپ پرفیوم یا پاؤڈر پہرے لگانا چاہتے ہیں وہاں پٹرولیم جیلی لگائیں۔

کمزور ناخنوں کے کنارے بہت جلد ٹوٹ جاتے ہیں اور ایسے ناخن دیکھنے میں بھدے لگتے ہیں ناخنوں کی مضبوطی کے لئے ان پر پٹرولیم جیلی لگایا کریں۔ یہ ناخنوں کو مضبوطی دیتی ہے۔

اگر آپ کے پاؤں کھر دے ہیں اور آپ چاہتے ہیں کہ یہ نرم دلاطم ہو جائیں تو ان کی حفاظت کے لئے روزانہ رات کو سونے سے پہلے انہیں اچھی طرح دھو کر ان پر پٹرولیم جیلی لگائیں اور جراثیم مہلک کے سو جائیں کچھ ہی دنوں بعد آپ کے پاؤں نرم دلاطم ہونے کے ساتھ ان کی دھت بھی ٹھہر آئے گی۔ اسی طرح باتھوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے برتن دھونے اور کپڑے دھونے سے پہلے باتھوں پر پٹرولیم جیلی لگائیں تاکہ صابن میں موجود ایسڈ جلد کو نقصان نہ پہنچائیں اور رات کو سوتے وقت بھی پٹرولیم جیلی لگائیں۔ اپنے جسم سے مردہ خلیات کو ختم کرنے کے لئے پٹرولیم جیلی اور سمندری نمک کو باہم ملا لیں اور نہانے سے پہلے سارے جسم پر اس کا مساج کریں اور پھر دھولیں۔ اس اسکرپ سے نہ صرف مردہ خلیات ختم ہوں گے بلکہ جسم کو ایک بہترین موشجراتر بھی ملے گا۔ اس کے علاوہ نہانے کے بعد سکیلے جسم پر پٹرولیم جیلی لگانے سے یہ جلد کو چھٹانے بغیر نرم رکھتی ہے۔

اکثر لوگوں کی کہیاں کالی اور کھروری ہوتی ہیں ان پر روزانہ پٹرولیم جیلی سے ہلکا سا مساج کریں اس سے کہیاں آہستہ آہستہ نرم ہو جائیں گی اور اس میں شامل محفوظ ترین بیج سے رنگت بھی ٹھہر آتی ہے۔ پٹرولیم جیلی بچوں کے لئے بھی بہترین مصنوعات میں سے ایک ہے۔ بچوں کو ڈا ہیر لگانے سے پہلے پٹرولیم جیلی لگائیں اس سے بچے آرام محسوس کرتے ہیں خاص طور پر رات کو پرسکون نیند سوتے ہیں۔ کچھ بچے نہاتے ہوئے روتے ہیں کیونکہ صابن ان کی آنکھوں میں جا کے جلن پیدا کرتا ہے پٹرولیم جیلی نے اس کا حل بھی پیش کر دیا ہے۔ نہانے سے پہلے بچوں کی ہنڈوں پر پٹرولیم جیلی لگا دیں اس سے ان کی آنکھیں صابن اور شیمپو سے محفوظ رہیں گی۔ تو کیسے کیسا لگا آپ کو پٹرولیم جیلی کے بارے میں جان کے؟ اب اسے صرف ڈریسنگ ٹیبل کی زینت بنانے کی بجائے اس کا صحیح استعمال کریں۔

نی وی پر ماڈلز کے دانتوں کی جگہ گاہٹ بھی پٹرولیم جیلی ہی کی مرہون منت ہے

ڈالڈا کنولا آئل

وٹامن پاؤر کا خزانہ

کی کی، جلدی میں کھانا کھاتے، طویل عرصے تک اپنی پسند کی چند مخصوص غذاؤں پر انحصار کر لینے کی صورت میں پیدا ہونے والے مختلف نوعیت کی نیوٹرینکس کی قلت پر بھی قابو پانے میں مددگار ہو کیونکہ غذائیت کی قلت انسانی صحت کو ناقابل تلافی نقصان پہنچانے کا سبب ہو سکتی ہے۔ جیسے تدریجی کے حصول اور بقاء کے لئے دیگر غذائی اجزاء کے علاوہ وٹامنز بھی بہت ضروری ہیں۔ یہ ہمارے جسم کے تمام سسٹمز کی کارکردگی بہتر بنانے کے علاوہ ہمارے مدافعتی نظام کو مستحکم رکھتے ہیں۔ مسابقت کے اس دور میں

روزمرہ مصروفیات، جیز رفتار طرز زندگی اور وقت کی کمی کا شکوہ ان الفاظ کی بازگشت دن میں کئی مرتبہ ساعت سے گزرتی ہے، جو آپ مسکرا کر اثبات میں سرگوشش دیتے ہیں اور پھر دوبارہ معروف ہو جاتے ہیں۔ اپنے ساتھ ہوتی ہوئی اس نا انصافی کے ذمہ دار شاید ہم خود ہیں۔ گھر، خاندان اور معاشرے میں اپنے کردار کے مطابق کام تو ہم سارے ہی انجام دے رہے ہیں، تمام ذمہ داریوں سے بروقت عہدہ براہور ہے ہیں۔ ہر نئے دن پہلے سے زیادہ عزم اور توانائی کے ساتھ معمولات کا آغاز کرتے ہیں اور تمام کام مکمل کرنے کے بعد ہی دیر لیتے ہیں۔ کبھی محسوس ہوتا ہے کہ اگر وقت نہیں ہے تو صرف اپنے لئے، اور یقیناً اس سے مراد ہے کہ انہوں کے لئے اگرچہ ہماری تمام تر کوششیں اور محنت والدین، بھائیوں، شریک حیات اور بچوں کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے وقف کی، لیکن ماضی ضروریات کے ساتھ ساتھ رشتوں کو مستحکم رکھنے کے لئے ان تمام افراد کو آپ کی بھی ضرورت ہے۔ ہماری زندگیوں میں یہ سب سے بڑی ضرورت ثانوی حیثیت اختیار کر چکی ہے، اسی وجہ سے سب کچھ ہو کر بھی کچھ نہیں والی مثال صادق آتی ہے۔ مصروفیات کا تسلسل جسمانی طور پر ایک متحرک کیفیت ہونے کے باوجود، جوہی کی ایک قسم ہے۔ لہذا ضرورت ہے ایک چھوٹی سی تبدیلی کی اور اس ہی میں راحت اور تسکین کا وہ لمحہ پوشیدہ ہے جس سے حاصل ہونے والی توانائی اس جہد مسلسل کے لئے ناگزیر ہے۔ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل



بے لوث، باہمت اور متحرک طرز زندگی کی ضروریات کے مطابق ان غذائی اشیاء کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے جن میں نشاستہ، پروٹین، معدنیات، وٹامنز اور ضروری فیٹی ایسڈز موجود ہوں۔ ضروری فیٹی ایسڈز کا تذکرہ کرنے کے ساتھ ہی اوہگا 3 اور اوہگا 6 کے نام ذہن میں آتے ہیں۔ انسانی جسم میں انہیں تیار کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی، خوراک ہی ان کی فراہمی کا ذریعہ ہے۔ دیگر فوائد کے علاوہ اوہگا 3 اپنی انٹیکسٹری خصوصیت کا حامل ہے۔ ہڈی کی کیفیت اور مزاج سے متعلق امراض پر قابو پانے کے علاوہ آرٹھرائٹس اور کئی جلدی امراض میں بھی مفید ہے۔ خاص طور پر خون کے جمنے کے عمل پر اثر انداز ہو کر کلوٹس بننے کے مرض میں بھی مؤثر ہے۔ نیز بلڈ پریشر، رائیٹرائٹی، موڈ سوئنگ اور امراض جیسی کیفیت پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ عام تعطیلات، ویک اینڈ اور سارا دن کے کاموں سے فراغت پانے کے بعد گھر والوں کے ہمراہ خوشگوار لمحات گزارنے دوستوں اور عزیز واقارب سے ملاقات کے لئے سر پر انڈرٹ کا پلان بنانے کے بجائے ہم کسی صوفہ پر دراز ہیں یا پھر کسی نیم تار یک گوشہ میں آرام دہ کرسی پر بھی بے آرامی محسوس کر رہے ہیں تو ہمیں ان عوامل پر توجہ دینے کی اشد ضرورت ہے۔

بچہ ایڈجسٹ، گھر والوں کے ہمراہ خوشگوار ماحول میں وقت گزارنا اور اچھی خوراک سے مل کر ہمیں صحت مند اور مستعد بنانے کے لئے اہم ہیں۔ اچھی خوراک سے مراد محض ہمارے پسندیدہ کھانے ہرگز نہیں بلکہ ایک متوازن خوراک جو نہ صرف ہماری جسمانی ضروریات کے عین مطابق ہو بلکہ وقت



کون سا رنگ اختیار کریں؟

جو بجٹ دوست جنت کا نمونہ پیش کرے

آم حیا فاروقی

رنگ کی چھوڑی جا سکتی ہیں، ورنہ گرم دنوں میں یہ سرخ رنگ آنکھوں کو تھکا سکتا ہے۔

نیلا

یہ consoling رنگ ہے۔ ٹھکی مانی آنکھوں اور بوجھل مصروفیات کے بعد ذہن اور جسم کو آرام دینے اور تازہ دم ہونے کے لئے کسی ایک کمرے میں چنٹ کر دیا جائے تو یہ خیال پر نہیں۔ چاہے یہ وسطی کمرہ آپ کا فی وی لاؤنج ہو یا کونج کے برابر کوشے میں کوئی آرام دہ نشست رکھی گئی ہو تاکہ آپ اور آپ کی فیملی دن بھر تھکان پہل پیٹ کر زائل کر دیں۔

قدت سے نیلا آسمان، جھیلوں، جھرنوں اور سمندروں کا رنگ نیلا کیوں بنایا ہے؟ ہمیں اس خالق دو جہاں کی حکمت عملی سمجھ کر اپنے رنگی تھاق پر توجہ

گھربانا اور بسانا دونوں ہماری ضرورت سی مضرورتوں کی تکمیل آسانی سے ہو جائے یہ تصوراتی سی بات ہے۔ دن رات ایک کمرے بہت آزما سٹوں سے گزر کر کے، پیٹ کاٹ کر، بہت سی خواہشات کو ادھورا چھوڑ کر یعنی خون پسینہ ایک کمرے چار دیواری کا مکان لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اسے اپنی ضرورتوں، مزاج اور شخصیت کے مطابق آراستہ کرنا دوسرا اہم مرحلہ ہوتا ہے۔

گھر بجٹ دوست جنت بنانے کے لئے tips آزما کر دیکھیں ممکن ہے آپ کے مزاج کی سادگی، مخصوص طرز کے روحان، روایتی اسلوب اور کم قیمت میں نہایت معقول قسم کی آرائش آپ کے حلقے میں پسند بھی کی جائے اور آپ کو اپنی جنت بڑی پیاری لگے۔

عام طور پر ہم اپنے تہواروں کے قریب قریب کمروں کی آرائش بدلنے ہیں، انہیں بہت توجہ سے صاف کرتے ہیں، رنگ و روغن کراتے ہیں، بجٹ اجازت دے تو فرنیچر بھی بدلتے ہیں تاکہ ہمارا گھر بہت خوبصورت اور جنت نظیر ہو جائے۔

آج کل انٹرنیٹ کے علاوہ مقامی ٹی وی چینلوں پر بھی اندرونی و بیرونی آرائش سے متعلق دلچسپ اور معلوماتی پروگرام دیکھنے کو مل جاتے ہیں، اخبارات اور رسائل بھی نت نئے زاویوں سے آرائش کے نکات سمجھاتے ہیں۔ سب ہی جانتے ہیں کہ گھر آپ کے لائف اسٹائل کا آئینہ ہوتا ہے۔ کبھی ایب نہیں ہوتا کہ فرنیچر شاپ پر موجود ہر چیز آپ کے لئے موزوں ہو۔ کبھی یہ خاصی پر تعیش نظر آتی ہے تو کبھی بجٹ سے میل نہیں کھاتی، کبھی دور سے اچھی لگتی ہے مگر آپ اسے اپنے خاندان کے لئے بہتر انتخاب نہیں سمجھتیں، تاہم آپ کے ذہن میں گھر کو نیا انداز دینے کے لئے ایک منصوبہ تو بنتا ہے جسے بہت حد تک آرام دہ اور شگاف ہوتا بہتر ہے۔

رنگ و روغن موڈ اور ذہانت

ہمارے گھر کا ہر کمرہ اس قدر پر کشش اور آرام دہ ہونا چاہئے کہ ہم واقعی relax کر سکیں۔ اس مقصد کے لئے اہم نکتہ رنگ و روغن کا صحیح انتخاب ہوتا ہے۔ سونے کے کمروں کا رنگ و روغن living سے مختلف ہونا بہتر ہوتا ہے۔ ان دونوں کمروں کا حدود اور رقبہ بھی خاصا مختلف ہو سکتا ہے۔ گھر کا کوئی کمرہ مختصر کنجائش اور کم رقبے پر مشتمل ہو تو اس جگہ گہرے رنگ پینٹ کرنا سراسر غلطی ہوتی ہے۔ ایسے کمرے کو اعلیٰ اور چمکے فرنیچر سے سجایا جائے تب بھی اس میں بیٹھنے والوں کو تنگی اور محضن کا احساس ہوتا ہے۔ ذیل میں کچھ اہم رنگوں سے گھر جیسی جنت بسانے کے تصورات رقم کئے جا رہے ہیں۔ دیکھئے تو آپ کو کونسا رنگ بھاتا ہے۔

سرخ

سرخ رنگ زندگی سے بھرپور، توانائیوں کا مظہر اور خوشی کا خزانہ لگاتا ہوا رنگ ہے۔ یہ آپ کے اعتماد، فخر اور طاقت کا کرشماتی رنگ ہے۔ اگر آپ کو یہ رنگ پسند ہے تو کھانے کے کمرے اور لاؤنج کے لئے مناسب رنگ ہے۔ اس کمرے میں داخل ہوتے ہی بہت حد تک آپ کی شخصیت

کا بولڈ تاثر ملتا ہے لیکن اگر آپ گہرے رنگ کے فرنیچر کی آرائش چاہتی ہیں تو کمرے کی چاروں دیواروں کے بجائے ایک یا دو بالترتیب نظر آنے والی دیواروں پر سرخ رنگ کروایا جاسکتا ہے اور دوسری دیواریں دودھیا



دینی چاہیے۔ ان بیرونی تفریق کاہوں پر جا کر طبیعت کیسی تروتازہ اور خوش ہوتی ہے اور گہرے گہروں میں کمروں کی آرائش اور خاص کردیواروں کے رنگ و روغن میں آف بلیو شیڈ استعمال کیا جائے تو پورا کمرہ ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں ماحول خوشگوار معلوم ہوتا ہے۔ سمندروں جیسی وسعت گہری دلیلیز پر قدم جمانی ہوئی کے بھلی نہیں لگے گی۔



یہ رنگ بھی آنکھوں کو تروتازہ رکھتا ہے۔ پرسکون اور روشن و شگاف ماحول تخلیق کرتا ہے۔ یہ آپ کے ذوق اور مزاج پر منحصر ہے کہ آپ باورچی کھانے میں میڈیم گرین رنگ پینٹ کرنا سکتی ہیں براہیں معلوم ہوگا۔



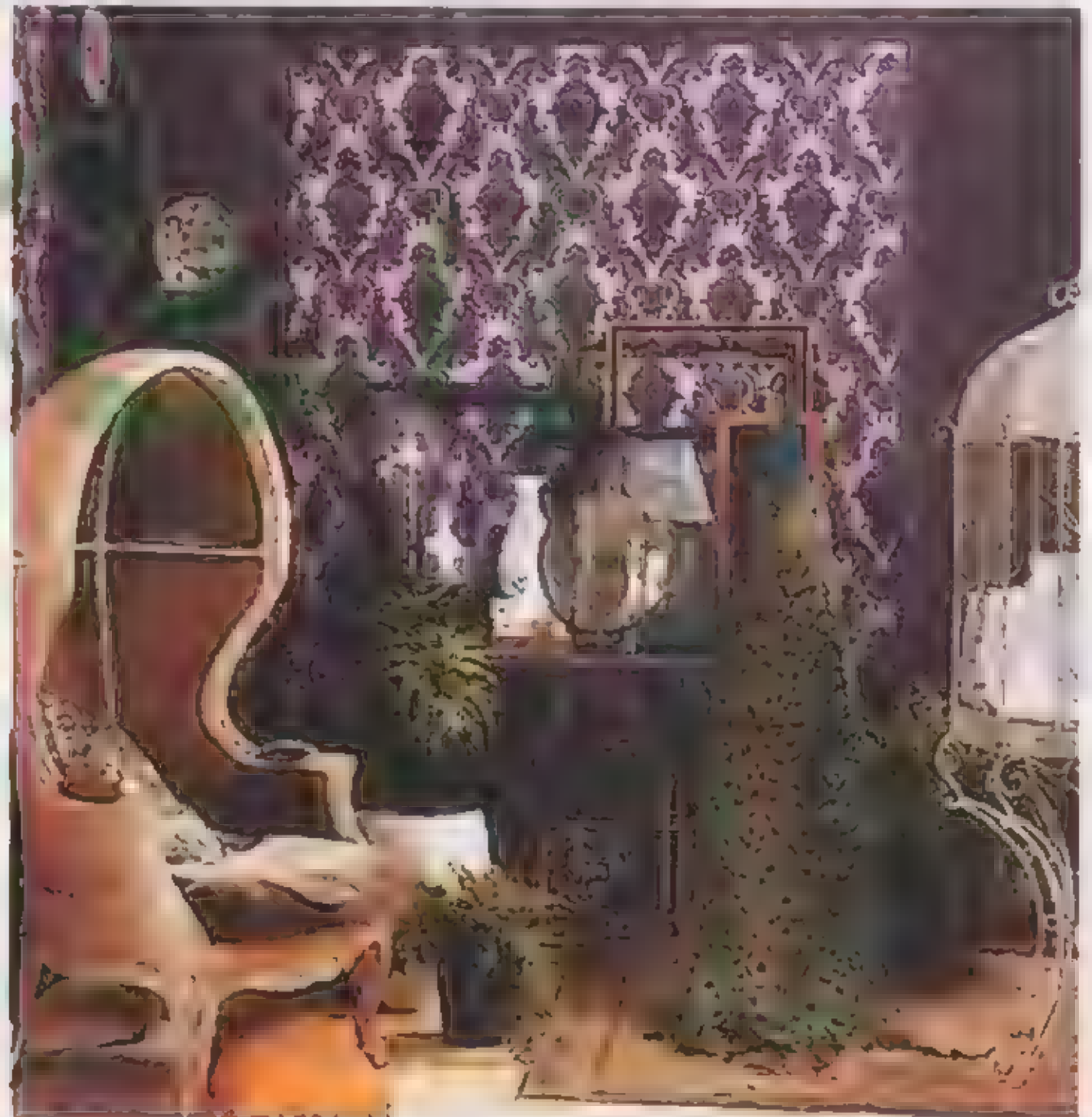
زرد
یہ بھی باورچی خانے کے رنگ و روغن کے لئے مناسب رنگ ہے۔ اس کے علاوہ ہاتھ روغن، نشست گاہ (لائونج) کھانے کے کمرے یا راہ داریوں میں غرضیکہ جہاں کہیں سورج کی روشنی نہ آتی ہو یا کم محسوس ہوتی ہو پیٹ کروایا جاسکتا ہے۔ یہ خوشی کا رنگ ہے اسے مایوسی یا اضمحلال کا رنگ سمجھنا غلط ہے۔



سفید
یہ رنگ آپ کے کمروں کو ہوادار، روشن کشادہ، شفاف اور وسیع ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے ڈارک فرنیچر کے ساتھ بچ کرتا ہوا یہ رنگ نہایت جاذب نظر آتا ہے اور آپ آزادی سے ہر طرح کے رنگ کے فرنیچر کو اس رنگ کے ساتھ جاسکیں گے۔

سیاہ
کلا رنگ سرمئی اور روپہلی رنگوں کی قدروں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ اندھیرے اور سکوت کا رنگ ہے۔ لہذا استعمال میں احتیاط ضروری ہے۔

گلابی
یہ بچیوں کا رنگ ہے مگر ہر نو جوان بھی اپنے کمرے کو گلابی رنگ میں پیٹ نہیں کرانا چاہتی۔ گلابی رنگ کا مفہوم لیا جاتا ہے دوستی، مفاہمت، تفریح، سکون سے۔ یہ رنگ اگر پسند نہ ہو تو سفید رنگ کی آمیزش کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔



یہ گرمی اور خوشی کا رنگ ہے۔ چاکلیٹی اور موکا شید کا فرنیچر ہو یا دیواروں کے وسطی حصوں کی آرائش یہ رنگ مناسب انتخاب ہو سکتا ہے۔ کسی بھی دوسرے گہرے رنگ کی مانند بالترتیب دیواروں کو کچھ سے رنگ میں رنگ کر کسی لائٹ گہرے فرنیچر یا آرائشی اشیاء کی جھوٹ کر کے کمرے کو ایک نیا بینا یا جاسکتا ہے۔ مہم یہ ہوا ہے کہ رنگ کوئی منتخب کریں اسے اپنے مزاج، لائق مسائل اور بحث سے ہم آہنگ کر لیں۔ یہ نہیں کہ لاکھوں روپے خرچ کر کے فراب نیٹ کو ظاہر کریں تو گھر میں داخل ہونے والے کہیں ”پیر تو خرچ کیا ہے مگر یہ کسی باذوق آدمی کا گھر نہیں لگتا“ کیا آپ اپنے ہاں سے ایسا رازک سننا پسند کریں گے؟

جامنی
یہ خاص نسوانی اور ڈرامائی تاثر دینے والا رنگ ہے۔ اس کی ایک جہت پر نقش ماحول سے عبارت ہے۔ کاسنی اور جامنی رنگ سے ایک آدھ دیواری آرائش کی جاسکتی ہے۔ اس کمرے سے گزری کا تاثر ملتا ہے۔

”ٹیلی ویژن انڈسٹری بوم کر گئی ہے“ ابھرتے ہوئے اداکار فواد خان کہتے ہیں

مرد ہوں۔ پارٹیوں میں ہلکا کرنا میری عادت نہیں۔ جہاں ٹیلی وڈ میں ہوتا ہوں، خاص کر شاموں کو اپنی دو سالہ بیٹی لیاں اور بیوی صدف کے ساتھ ہی گزارتا ہوں۔ جب کبھی دوسرے کسی شہر میں ریکارڈنگ کے لئے جانا پڑے تو ڈسٹرب بھی بہت ہوتا ہوں، مگر یہ تو کام کا حصہ ہے۔“

”فلم کے بعد کب بھی آپ کسی آرٹسٹ کا چہرہ نہیں ملتا، آپ کا کیا خیال ہے؟“

”میک تو آیا اور واقعی اچھا نہیں لگا لیکن جب آپ فلم جیسا بڑا پروڈیوسٹ کر رہے ہوں تو آپ کو ایک مخصوص وقت کے لئے رکن اور ٹھہرنا لازمی ہوتا ہے ایک تو آپ بڑے منبوط قسم کے کردار کے حصار میں ہوتے ہیں اور انصاف اسی وقت ہو سکتا ہے جب ایک وقت میں ایک کام ہو سکوں ہو کر دلچسپی سے لے سکیں۔ آخر تو آتی رہتی تھیں مگر میرا خیال تھا کہ اب سوچ کچھ کر کسی پروڈیوسٹ کے لئے ہاں کہہ چاہئے، دوسرے ہمارے ہاں انڈین ایکسٹری طرح privilege تو ملتی نہیں۔ پاکستانی آرٹسٹ کا پروڈاکٹر محدود ہوتا ہے۔“

”پاکستانی مارے کو کس معیار کا ٹھکانا یا ستر خیال کرتے ہیں؟“

”ٹیلی ویژن کی انڈسٹری خاصی ترقی کر چکی ہے اس کے ہٹنرین کی تعداد کا اندازہ نہیں کیا جاتا۔ میں بھی جب سے ماسٹریسٹ کی نمائندگی ہو رہا ہوں اس وقت پر دنیا بھر میں آپ دیکھے جالہ ہوں تو آپ کے معاملے یا تانہوں کی تعداد میں بڑھتا ہے، انصاف ہو جاتا ہے۔ پچھلے چار پانچ برسوں سے تو ذرا لمبے معتبر ہو گیا ہے مجھے ہمسفر ڈرامہ سیریل کی کامیابی کی توقع نہیں تھی مگر میں حیران ہوں کہ ہر مذہب کوٹھنے لے کر کیا ہے کیا ہیں وہ۔ یہ بڑا سادی کہانی کو کیسے سمجھ کر ڈیجیٹ کیا ہے۔“

”آپ“

”گلوکار بھی ہیں تو پاکستانی میوزک پر“

”تیار کرتا چاہتے ہیں۔“

”موسیقی آسان فن نہیں، ویسے“

”اداکاری بھی بچوں کا کھیل نہیں۔“

”بڑے فنکاروں نے ساری ساری عمریں لگا کر“

”اس پودے کو پروان چڑھایا اور پھر کہیں پھلدار درخت یا شجر سایہ“

”نصیب ہوا ہے۔ پاکستان میں میں نے یا تو بہت زیادہ ملتی گلوکار“

”دیکھے یا پھر مختصر راستوں کے متلاشی کہ جنہیں وقتی شہرت ملی تو انہوں“

”نے اسی کو اڑھنا چھوٹا بنا لیا۔ پچھلے چند برسوں سے صرف دو تین نام“

”بین الاقوامی سطح پر معروف ہوئے اور ہر کوئی پڑوسی ملک جانے کا“

”خواہشمند نظر آیا کیونکہ وہاں موسیقی کو فن اور عبادت کی علامت سمجھا“

”جاتا ہے۔“

”آپ کو ایک پسندیدہ یا پاپ انڈسٹری؟“

”مجھے مختلف فنون میں کئی چیزیں اچھی لگتی ہیں، مقصد صرف کانوں کو“

”بھانگنا ہوتا ہے۔“

”کس چیز سے غرت محسوس ہوتی ہے؟“

”بس جو کئی چیز کانوں کو ملنے لگے میں نے برداشت نہیں کر سکتا۔“

”کھانے پینے سے رغبت جاتا رہا کیونکہ شوق سے کھاتے ہیں؟“

”میں ذیابیطس کا مریض ہوں، کھانا متوازن ہو تو ضرور رکھتا ہوں اور بہت احتیاط سے غذا لیتا ہوں۔ میرے آس پاس کوئی کتے ہی مرفن کھانے پکانے یا کھانے میں خوشبو سے انسپرائز نہیں ہوتا۔ میں اپنا خیال رکھنا جانتا ہوں۔“

جسٹ اینڈریو ہول وے کے جائیں گے، مسٹر رنگی، جیون کی راہوں میں، داستان، اکبری امیری، کچھ پیار کا پگل پن بھی، ہمسفر کل اور آج کچھ نہ کو سیر ملز کی ایک ایسی فہرست ہے اور فواد خان ہیں ابھرتے ہوئے اداکار گلوکار، سنار سٹ اور ماڈل بھی۔ 1981ء میں پیدا ہونے والے اس نوجوان کی عمر ابھی اکتیس برس ہوئی ہے لیکن اس کا کام دیکھ کر ناچنگی کا احساس کم ہی ہوتا ہے۔ آج کل ٹیلی ویژن کے اداکاروں کی کڑی آزمائش کے دن ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر گھنٹے بعد ایک نیا یا نیا اسٹار سیریل کسی چینل پر چل رہا ہوتا ہے۔ دیکھنے کی دہائی بھی بہت ہے اور نئے پانچ اداکاروں کی ایک وسیع کیپٹن فزینت کی اس انڈسٹری کو کہاں سے کہاں لے آئی ہے۔ راتوں رات شہرت ملنے کا تھوڑا سا وقت ہو چکا ہے، یہ صرف بی ٹی وی کے دور کی کہانی تھی اب تلخ پہلو یہ ہے کہ اداکاروں کو فیس بک اور ٹویٹر کا سہارا لے کر عوام میں خود کو روشن کرنا پڑتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ بے پناہ مصروف لوگ بھی وقت نکال کر پاکستانی ڈرامے دیکھتے ہیں۔ اسٹار ٹیس کی نشریات بند ہیں لیکن ٹیلی وڈ کے لیے تمام سلسلے وارڈ مارے آٹھ بجے شب سے رات گئے تک جاری رہتے ہیں۔ دیکھنے والے انہیں بھی دیکھتے ہیں خواہ ان میں اپنے ماحول اور معاشرے کی تصویر نظر آئے نہ آئے۔ اداکاری کے شعبے میں ہمارا ٹیلی ویژن پہلے بھی قابل تقلید تھا اب بھی کسی سے پیچھے نہیں۔ پچھلے دس برسوں سے تجربات کرتے کرتے حالات میں خاصا سہارا آیا ہے۔ کئی ماڈل اداکارین کرسمس پر چھانگے، کئی ڈراموں کا ٹیگٹ کی لکھنے والیاں بہترین ڈرامہ اسٹار کے اوارڈ لے چکی ہیں۔ کامیابیوں کے بدلے معیار کے پتوں بچ فواد خان بھی مضبوطی سے قدم جمائے کھڑے ہیں۔

”خدا کے لئے سے بات شروع کرتے ہیں، آپ کیسے یا کر شعیب منصور نے کیسے یاد کیا تھا؟“

”اس سے پہلے میں اپنے گروپ میں گایا کرتا تھا۔ 2007 میں شو رچا گیت کے ذریعے سماجی اور سیاسی مسائل پر گیت بنایا، ویڈیو پر محنت کی۔ ساتھ ہی ساتھ جیسے مواقع ملنے رپ کا میڈی بھی کی اور سنجیدہ کھیل بھی جاری تھے۔ میڈیا گرو شعیب صاحب نے مجھے بلانے سے پہلے جنید جمیل سے بات کی تھی کہ وہ سے انہوں نے آفر قبول نہ کی تو اس کے بعد انہوں نے کئی آڈیشنز لئے، میرا چھوٹا سا ریزم بھی ان کے سامنے تھا اس طرح انہوں نے بلایا۔ شروع میں مجھے اندازہ نہیں تھا کہ میں ان کے معیار پر پورا اتروں گا کیونکہ اپنے مزاج کے مطابق کام کرتے ہیں، بلکہ کام انہیں نہ بھاسکتا ہے نہ وہ سمجھو یہ کرتے ہیں۔“

”کیا بہت ڈکلیئر شپ کمائی انہوں نے؟“

”میں کہہ سکتے ہیں کہ پرفیشنل آدمی جب پرفیکشنسٹ ہوتا ہے تو پھر وہ شعیب منصور ہوتا ہے۔ آپ نے فلم دیکھی ہو تو جس کمال کی پروڈکشن دی ہے اس کے بعد کسی ہٹنر میں کی گئی نہیں ملتی۔ وہ آرٹسٹوں کو اس قدر پاش کرتے ہیں اور ایسی ریفرنسز کرواتے ہیں کہ آپ اس کی کردار کو اڑھنا چھوٹا بنا کر کسی میں گم ہو جاتے ہیں۔“

”فلم کی برعکس کیا ہی گئی تھی؟“

”یہ کیا کیا تھا کہ قہارہ موضوع ہے اور یا تو پسند کی جائے گی یا پھر قہارہ بند ہو جائے گی۔ لیکن ہم نے دیکھا کہ پروڈکشن لیبل اچھا تھا تو قہارہ موضوع بھی کسی کو صاف نہیں بلکہ یہ بھر میں مہراں تھی۔ اب کچھ میں آتا ہے کہ وہ جو ہمیں اپنی پراپرٹی بنا کر دیتے تھے تو اس فلم میں واقعی اتنی ہی محنت دے کر تھی۔“

”اس فلم میں گرو نے کانوں پر بڑی محنت کی تھی، آپ کو ذاتی طور پر کون سا گیت پسند آیا؟“

”مجھے سائیلنٹ گیت اللہ ہو، بہت بھاری اس کی آرٹسٹ اور سٹنگ بہت اچھی ہے۔ سائیلنٹ کی آواز تو سب کی کمال کی اور پھر صوفیانہ کلام جس خاص درد سے گایا جاتا ہے بہت کم لوگ ایسا میوزک کر سکتے ہیں۔“

”آپ گلوکار کی حیثیت میں کسی گانے کی آفر نہیں ہوئی؟“

”جس طرح کامیوزک اس فلم کی ڈیماڈ تھا، میں اس سے انصاف نہیں کر سکتا تھا اس لئے مجھے یہ آفر نہیں دی گئی۔“

”آپ کی تاریخ پیدائش؟“

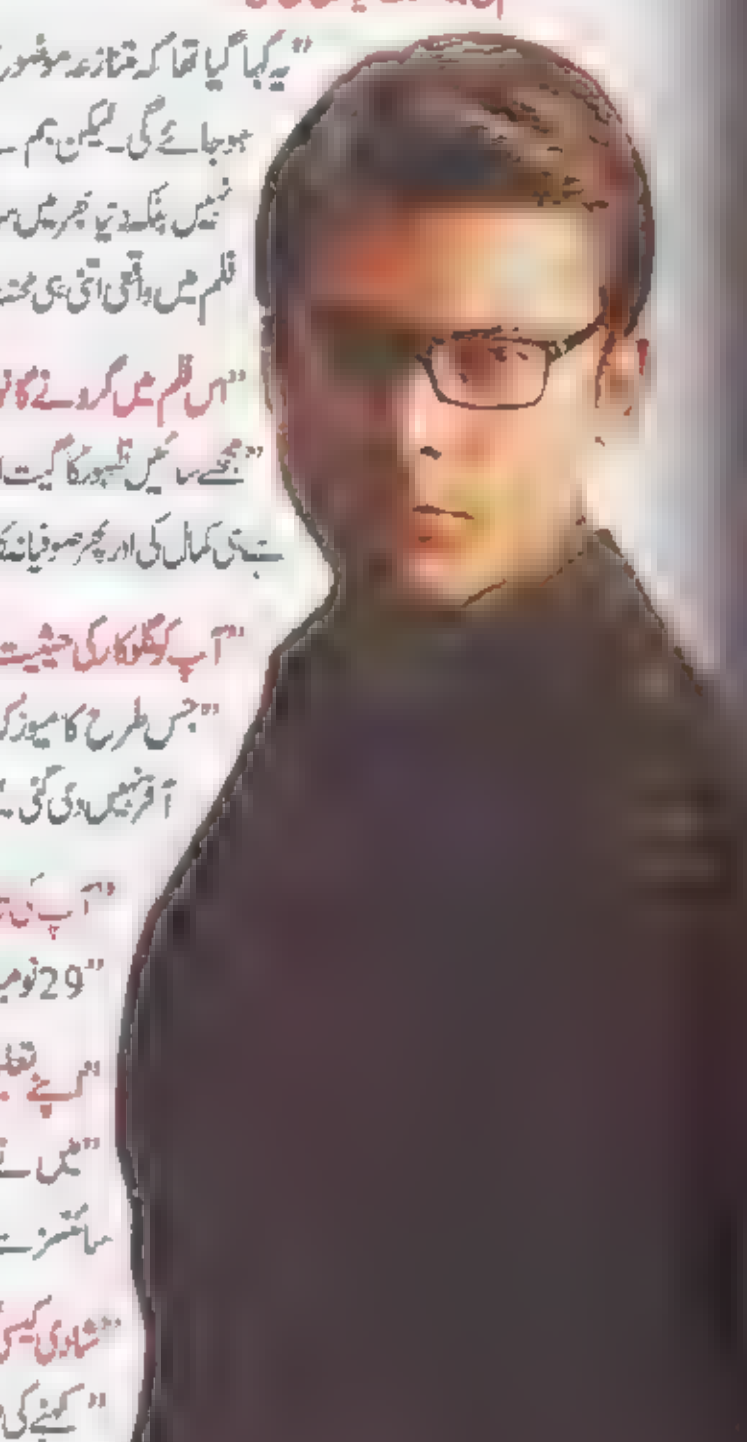
”29 نومبر 1981ء۔“

”کپے قطعی کیریئر کے بارے میں کھنکھاتا ہیں؟“

”میں نے لاہور گرامر اسکول سے اے ایف ایف کیا اس کے بعد ٹیچرل یونیورسٹی آف کپیوڈ سائنسز سے فارغ التحصیل ہوں۔“

”شادی کسی گز رہی ہے؟“

”کہنے کی ضرورت نہیں کہ اچھی گز رہی ہے۔ میں ویسے بھی بہت حد تک گھریلو سطح کا“





مدینہ منورہ۔ ارض مقدس

چلنے شفاعت کی خوشخبری دینے والے شہر

اُمّ حیاہ قادری

مکہ المکرمہ کے ساتھ ساتھ مدینہ اسلام کا دوسرا اہم مقدس شہر ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ مدینہ منورہ کے 50 سے زائد نام ہیں جن میں ارض اللہ، الحرم، حرم رسول اللہ، دارالایمان، دارالسلام اور دیگر شامل ہیں۔ 622 AD میں اس شہر کو یثرب کہا جاتا تھا لیکن حضور اکرم ﷺ کی آمد کے بعد اس شہر کو مدینہ النبی یعنی نبی کا شہر کہا جانے لگا اور آج تک ہم

اسے اس حوالے سے یاد کرتے ہیں۔ مدینہ منورہ کی آبادی 1.5 لاکھ

نفس پر مشتمل ہے لیکن یہ دنیا کا پہلا مرکز ہے جہاں سال بھر لاکھوں

کی تعداد میں عمرہ زائرین کے علاوہ حجاج کرام کا ہجوم رہتا ہے۔

دنیا کا کوئی اور سیاحتی مرکز خواہ وہ کتنا ہی خوبصورت اور دلنریب

جس رکھتا ہو، جدید ترین سہولتوں سے لیس ہو اور بارونق ہو، مگر اور

مدینہ منورہ جیسی روحانیت اور کشش نہیں رکھتا۔ اس سرزمین کا چہرہ چہرہ

بابرکت اس لئے ہے کیونکہ اس کی گلیوں میں اولیاء کرام نے مدتوں تک جوتے

نہ پہن کر عبادت کی ہوئی ہے۔

مدینہ کی خاک اور ہوا میں ایک پاکیزہ خوشبو ہے جو یہاں رہنے والے محسوس کرتے ہیں، حضور اکرم ﷺ کو اس شہر سے محبت تھی۔

ایک بار آپ ﷺ نے فرمایا ”مدینے کی خاک میں ہر مرض کے سبب شفاء ہے“ آپ ﷺ نے ہجرت کے لئے اس شہر کو منتخب کیا تھا۔ تبلیغ اور دعوت حق کے لئے اسے مرکز چنا اور اسے اپنا حرم قرار دیا۔ اس کے لئے بרכת کی دعا کی۔

حضور اکرم ﷺ نے اپنی زندگی کے آخری دس سال مدینہ منورہ میں گزارے، آپ ﷺ کی قبر مبارک یہیں ہے۔ اس شہر میں انتقال کرنے والے کو اپنی شفاعت کی خوشخبری ہے۔ یہ شہر آنکھوں کا نور ہے دلوں کا سرور ہے۔ طاعون کی بیماری اس شہر میں کبھی نہیں پھیلے گی۔ آپ ﷺ نے یہ خوشخبری دیتے ہوئے ایمان

سمیٹنے کی مبارکباد دی تھی۔ مدینہ منورہ کے سات مشہور تاریخی کنوئیں ہیں ان میں بروعدہ، برائیں، برما، برہضادہ، برغرس، برعروہ اور بروعدہ شامل ہیں۔ مدینہ کے چاروں جانب ریگستان اور پہاڑی سلسلے ہیں۔ جبل عیر اور ثور کا درمیانی

علاقہ حرم مدینہ ہے۔ جبل عیر اور ثور کے درمیان 15 کلومیٹر کا فاصلہ ہے۔ یہ دونوں پہاڑ جنوب و شمال میں مدینہ منورہ کی حد ہیں۔ جبل ثور سرخ پتھر کا چھوٹا سا گول پہاڑ ہے اور جبل اُحد کی شمالی جانب واقع ہے۔

اُمّ المؤمنین سیدہ عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ ”جب ہم ہجرت کر کے مدینہ منورہ آئے تو یہاں بہت سے وہائیں پھیل ہوئی تھیں۔ رسول اللہ ﷺ نے دعا

فرمائی کہ اے اللہ ہمارے لئے مدینہ کو نیک سے زیادہ محبوب بنا دے اور اس کو ہر لحاظ سے صحیح کر دے۔ اس کے پنانوں میں

برکت ڈال دے اور اس کی بیماری کو شفاء میں بدل دے۔“ (صحیح بخاری)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”میرا جو

اُمتی مدینہ کی گلیوں اور تختیوں پر صبر کر کے وہاں رہے گا میں قیامت کے دن اس کی شفاعت اور سفارش کروں گا۔“ (مسلم)

جبل اُحد وہ پہاڑ ہے جس کے متعلق حضور ﷺ نے فرمایا ”ہم کو اس سے محبت ہے اور اسے بھی ہم سے محبت ہے“ اسی پہاڑ کے دامن میں جنگ اُحد ہوئی تھی جس میں آنحضرت ﷺ زخمی ہوئے اور 70 صحابہ کرام

شہید ہوئے تھے جن میں آپ ﷺ کے چچا حضرت حمزہ بھی تھے۔

مدینہ منورہ اُحد کا پہاڑ مسجد نبوی ﷺ سے تقریباً 4 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ اُحد کے پہاڑ کا منظر خاص صبح کے وقت دلکش ہوتا ہے۔ اسی پہاڑ کے دامن میں شہداء اُحد کا قبرستان ہے، اسی لئے ان کی زیارت

مسنون ہے۔

نبی اکرم ﷺ مدینہ منورہ تشریف لائے تو ٹھٹھے پانی کا ایک بڑا کنواں کسی یہودی کی ملکیت تھا۔ وہ کنواں بہت مہنگا پانی فروخت کرتا تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا ”جو شخص مسلمانوں کے لئے درود شریف پڑھتا ہے

جنت میں رہنے سے بہتر انجام ملے گا۔“ حضرت عثمانؓ نے کنواں خرید کر مسلمانوں کے لئے وقف کیا۔ آپ ﷺ اس پانی کا کوئی معاوضہ وصول نہیں کرتے تھے۔ مسجد نبوی ﷺ سے تقریباً 4 کلومیٹر کے فاصلے پر

قبلا تین، مسجد جمعہ، مسجد ستیا، مسجد غمامہ، مسجد ابوبکر صدیقؓ، مسجد عمرؓ، مسجد عثمانؓ، مسجد علیؓ، مسجد



وقت داخل ہونے کی ممانعت ہے۔ یہاں اہل بیت کے علاوہ دس ہزار صحابہ کرام اور ہزاروں اولیاء کرام مدفون ہیں، حضور ﷺ یہاں دعائے مغفرت فرماتے تھے۔ مسجد نبوی ﷺ کے قرب و جوار میں لاکھوں ہول ہیں جہاں لاکھوں کی تعداد میں زائرین عمرہ اور حجاج کرام قیام کرتے ہیں۔

یہاں شیریں ہوٹل، دارالتقویٰ، انٹرکانٹیننٹل، میرٹ ہوٹل، طیبہ، دارالایمان، دارالتوحید کے علاوہ کئی نجی اقامت گاہیں بھی دستیاب ہیں۔

مدینہ منورہ دنیا کا پہلا مرکز ہے جہاں سال بھر لاکھوں کی تعداد میں عمرہ زائرین کے علاوہ حجاج کرام کا ہجوم رہتا ہے

ابو ذر اور مسجد بنی شامل ہیں۔ ان میں سے مسجد قباء آپ ﷺ نے خود تعمیر کی تھی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ”جو شخص مسجد قباء میں آ کر نماز پڑھے گا اسے ایک عمرے کا ثواب ملے گا۔“ (ابن ماجہ) مسجد قباء پہلی مسجد ہے جو مدینہ سے تقریباً 3 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ مسجد قبلاتین وہ مسجد ہے جہاں تھوڑی قبلہ کی آیت نازل ہوئی۔ حضور ﷺ کی ہجرت کے موقع پر قباء کی بستی سے مدینہ منورہ جارہے تھے وہ جمعہ کا دن تھا اور اسی مقام پر آپ ﷺ نے نماز جمعہ ادا فرمائی۔ مدینہ میں بھی یہ پہلا جمعہ تھا اس لئے اس مسجد کا نام جمعہ رکھا گیا۔

مسجد نبوی ﷺ کی بنیاد حضور ﷺ نے اپنے دست مبارک سے رکھی۔ صحابہ کرام مسجد کی تعمیر کے لئے ایشیں اٹھا کر لاتے جاتے، آپ ﷺ بھی بہ نفس نفیس صحابہ کرام کے ساتھ مسجد کی تعمیر میں مصروف رہتے۔ ابتدا میں بھی یہ مسجد سادہ اور پروقار عبادت گاہ تھی۔ اس کی تعمیر میں کھجور کے پتوں اور تھوڑی سی استعمال کیا گیا تھا۔ بارش ہوتی تو چھت بھی چپکتی اور صحن میں بچھے کنکروں سے جسم پر نشانات بھی پڑتے۔ دس سال تک حضور اکرم ﷺ نے اس مسجد میں نمازیں ادا فرمائیں۔ بعد ازاں یہ مسجد اسلام کی تبلیغ و تعلیم کا مرکز بن گئی۔ اسی مرکز سے اسلام کو وہ ترقی اور شان و شوکت نصیب ہوئی جو تاریخ عالم کا سنہرا باب ہے۔ اس کی اولین توسیع فتح خیبر، ہجری کے بعد ہوئی۔ اس کے بعد عہد فاروقی، عثمانی، اموی، عباسی، ترکی، ملک عبدالعزیز، شاہ فیصل، شاہ خالد اور شاہ فہد کے عہد میں یہ توسیعی سلسلہ جاری رہا۔ سب سے زیادہ کام شاہ فہد کے دور حکومت میں ہوا جس پر 722 ملین ریال کی لاگت آئی تھی۔

مسجد نبوی ﷺ میں حضور اکرم ﷺ کا روحہ مبارک ہے۔ سنہری چابیوں کے احاطے میں حضرت ابوبکر صدیق اور حضرت عمر فاروق ہیں۔ مسجد نبوی ﷺ شریف کے بڑے فضائل ہیں۔ مثلاً آپ ﷺ نے فرمایا ”میری اس مسجد میں ایک نماز ایک ہزار نمازوں سے افضل ہے سوائے مسجد حرام کے۔“ (صحیح بخاری) آپ ﷺ نے فرمایا جس نے 40 نمازیں مسجد نبوی ﷺ میں مسلسل ادا کیں وہ جہنم کی آگ سے محفوظ رہے گا۔ مسجد نبوی ﷺ سے مشرق کی جانب جنت البقیع ایک حیرت انگیز قبرستان ہے۔ یہاں لوگوں کے بے



Shawarma

گجڑہ (کھجور)

Kabsa

لذت کا مودہ بن اور عربی پکوان

یہاں Kabsa (کبسا)، Wand (مندی)، Shawarma (شاورما)، اور برکہ گوشت شوق سے کھانے جاتے ہیں۔ شارع سینٹس سے ملحقہ علاقے میں انڈین اور پاکستانی کھانوں کے متعدد ریسٹورنس ہیں جہاں صبح ناشتے میں آلوپنے، جلوہ پوری، نماری، پائے اور انڈیہ پرائیڈ، دوپہر میں بریانی، قورمہ، قیسما، لوہڑیاں اور اسی طرح ڈنر کے لئے کریپا، قیسر، چکن قورمہ، کباب، آلو گوشت اور پلاؤ لئے سکتے ہیں۔ مدینہ منورہ کی کھجوریں بھی بڑی اعلیٰ درجہ کی ہیں۔ حضور نے فرمایا ”جس نے مدینہ کی ایک کھجور نہار نہ کھالی اسے شام تک کوئی زہر نقصان نہیں دے گا۔“ (صحیح مسلم) گجڑہ کھجور میں شفاء ہے لہذا اسے صبح سویرے کھانا بھی تریاق ہے۔

پانی، جسم کا ایندھن

یہ آب حیات اور بیوٹی ڈرنک بھی ہے

ہوگا۔ تاہم اگر پانی صاف نہ ہو تو بجائے فوائد کے نقصانات ظاہر ہوتے ہیں۔ جن میں ڈائریا کی بیماری سرفہرست ہے۔ یہ جسم کے اہم معدنی اجزاء کو ضائع کر دیتی ہے۔ ماں بننے والی خواتین اور نوجوان بچوں کے لئے صاف پانی پینا بے حد ضروری ہے۔ گانا کوکوبست ڈاکٹر تسنیم صادق کراچی کے مقامی اسپتال میں Obstetrician کے فرائض انجام دیتی ہیں کے مطابق ”گدلا پانی رحم اور گردوں پر انتہائی معراثرات مرتب کرتا ہے اور مٹانے کے بعض انفیکشنز، زچگی کے بعض مسائل بڑھا دیتا ہے۔ صاف پانی جسم کے فضلات کو خارج کرنے میں نمایاں اور موثر ہوتا ہے جب کہ گدلا پانی آنتوں میں سوزش اور رحم میں انفیکشن کرتا ہے۔ یہ کمر درد کا باعث بھی ہوتا ہے اور بالواسطہ طور پر گردوں کے افعال کو بگاڑتا ہے۔“

احتیاطی تدابیر

موسم برسات میں پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے سادہ انداز میں 20 سے 30 منٹ تک پانی ابالے سے 99% جراثیم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ نہایت آسان مشق ہے جس کے بعد ہم پیشتر بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ کلورین کی تھوڑی سے مقدار سے ڈائرینگ کی صفائی کے بعد شامل کر لی جائے تو قل سے آنے والا پانی محفوظ ہو سکتا ہے۔ پانی صاف کرنے کی خاص الخاص ادویات جو Aquatap اور دوسرے ناموں سے دستیاب ہوتی ہیں انہیں پینے کے پانی کی صفائی کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ایسی کوئی حفاظتی تدابیر کرنے سے پہلے باہرین سے مشورہ کرنا ضروری ہے اور دوسری اہم بات جو یاد رکھنے کی ہے کہ ہمیشہ ادویات جانی مانی فارمیسیوں سے خریدیں۔

اے ہوئے پانی سے چائے بنائیں۔ اسی صاف پانی سے کھانا پکائیں اور پینے کے لئے اسی صاف پانی سے گلاس کو کھنکھال لیں کبھی اس احتیاط کو پانی کا بے جا تصرف نہ خیال کریں اور نہ ہی وسائل کا زیاں، کیونکہ قل کے پانی سے چائے بنانا ہو یا گلاس دھونا ہوتا ہی معسر ہے۔ کبھی چائے کے پانی کو 30 منٹ تک تو ابالائیں جاتا اور گلاس کی صفائی تو یوں بھی محفوظ ترین طریقے سے کی جانی چاہئے۔ اسی طرح کھانا نکالنے کے برتنوں، پلیٹوں اور کٹری کو بھی اسی اے ہوئے پانی سے دھوئیں اور پھر استعمال کریں۔ اسی طرح برسات کے دنوں میں گھر سے باہر کھانا کھانے میں احتیاط برتن تو بہتر ہے خاص کر سڑک کے کنارے آباد کھانوں کی جگہوں پر کھانا کھاتے ہوئے محتاط رہیں۔

جس طرح آپ کا موبائل فون چارجر کے بغیر کام نہیں کرتا، اور بجلی کی مصنوعات بغیر توانائی کے ناکارہ رہتی ہیں۔ اسی طرح آپ کا جسم پانی کے بغیر صحت مند نہیں رہ سکتا۔ یہ گویا جسم کا ایندھن ہے جو اس کی مشینری کو بہ حسن و خوبی چلاتا ہے اور فطرت نے اسے جسم کے مکمل نظام کی درستگی اور بہتر کارکردگی کے لئے بنایا ہے۔ پانی پینا اور صاف سترا پانی پینا از حد ضروری ہے۔ مگر مسئلہ یہ ہے کہ دیگر ماحولیاتی آلودگیوں کی طرح شفاف پانی بھی میسر آنا ہر کسی کے بس میں نہیں۔ پانی سے لگنے والی بیماریوں کا بڑھ چنا اس غیر شفاف پانی کی بدولت ہے۔ خاص کر بچوں میں کیسز، اسہال، بد ہضمی اور پیٹ کی دیگر بیماریوں کا سبب صاف پانی نہ پینا ہے۔ پانی بالکل ہی کم پینا گردوں، جگر، دل اور نظام انہضام کے مسائل پیدا کر دیتا ہے۔

آج کل ملک بھر میں مختلف اشکال کی بوتلوں میں منرل واٹر بک رہا ہے۔ کلی محل کی ہر دکان اس انواع و اقسام کے پانی کے کنٹینروں سے لدی نظر آتی ہے۔ گویا صاف پانی کے نام پر کی جانے والی تجارت روز افزوں بڑھتی جا رہی ہے۔ اس پانی کی قیمت معلوم کی جائے تو 30 روپے سے شروع ہو کر 90 روپے تک ہٹائی جاتی ہے۔ مختلف ناموں اور مختلف ساخت کی بوتلوں میں بورنگ کے اس پانی کو منرل واٹر بنا کر بیجا جاتا ہے۔

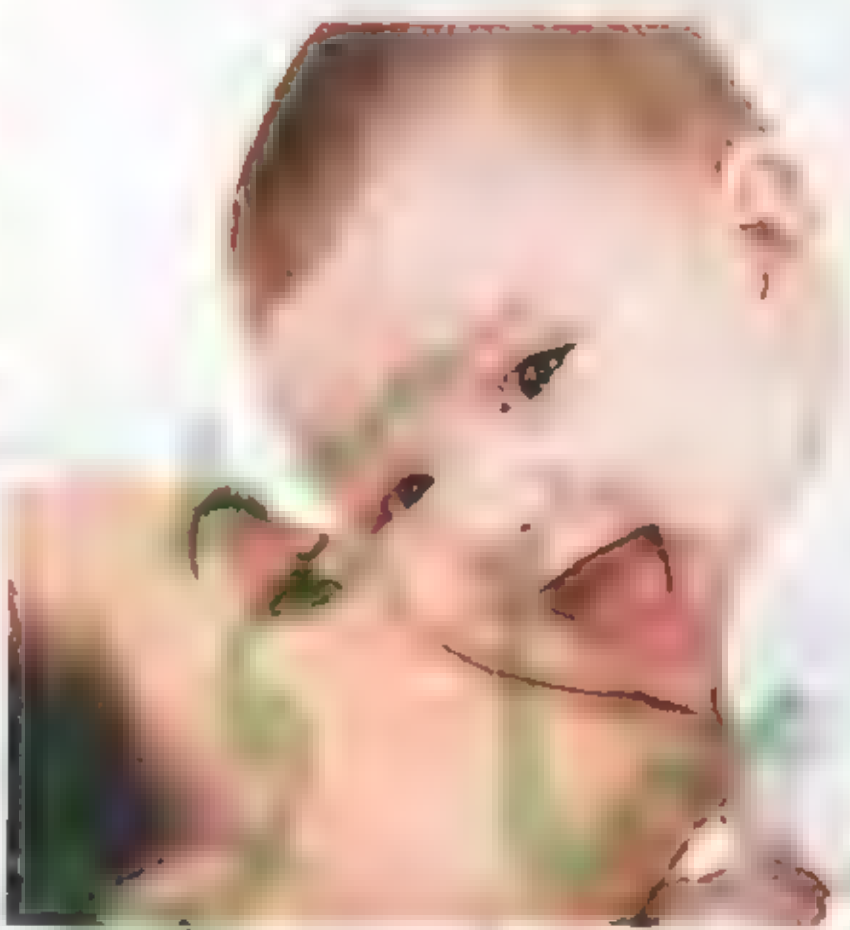
ملک بھر میں چند خاص صنعتیں پانی کو کیمیائی تبدیلیوں کے ساتھ صاف کر کے مہیا کرتی ہیں۔ اس پانی میں ٹیکسٹیم، میکسٹیم، پونا ٹیم اور چند دیگر اجزاء شامل کئے جاتے ہیں۔ تاہم پانی کی یہ شکل بلاشبہ صحت بخش ہوتی ہے لیکن اس کی قیمت عام آدمی کی پہنچ سے باہر ہوتی ہے۔ یہ کمپنیاں بچت کی مختلف اسکیمیں اور میگزین متعارف کرواتی ہیں لیکن ہم سب جانتے ہیں کہ اس جگہ پانی کو صرف اعلیٰ طبقہ ہی خرید پاتا ہے۔ اگر ڈاکٹر موسم گرما میں 10 سے 12 گلاس پانی دن بھر میں پینے کی ہدایت کرتے ہیں تو ایک لیٹر کی بوتل سے یہ مقصد پورا ہونا ممکن نہیں۔

عام طبقے کی دسترس میں صرف قل کا پانی ہے۔ اسے اباٹنے کی سادہ سی ترکیب ہوتی ہے تو کیوں نہ ہر خاتون اپنی مدد آپ کے تحت اپنے کنبے کے لئے پانی ابالے۔ خاص کر برسات کے دنوں میں بارش کا ٹھہر ہوا پانی جو پھینکا گدلا ہوتا ہے۔ یہ صاف پانی اور سیوریج لائنوں میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس موسم میں ڈیفینڈ، خسرہ، ہیپاٹائٹس B، گیسٹر واورز ہر خورانی کی شکایات بڑھ جاتی ہیں۔ ہم سب کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ جسم کے وزن کا 60% حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ جسم کے ہر عضو کی صحت مندی کے لئے اہم ترین جزو ہے اور قدرتی ٹانک ہے جسے بیوٹی ڈرنک کہا جائے تو غلط نہ

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس

میرے سب سے چھوٹے بیٹے کے بال بہت ہلکے ہیں باقی بچوں کے سیاہ اور گھٹے بال ہیں، ان کے بالوں کا رنگ بھی ہلکا ہے۔ مجھے کوئی ترکیب بتا دیں، مگر مرتبہ استرا بھی لگوا چکی ہوں زیادہ فرق نہیں پڑا؟

آمنہ ارشد... اسلام آباد
ج: بعض بچوں کے بال قدرتی طور پر ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں شاید اسی وجہ سے آپ کو کم لگتے ہوں۔ بڑے ہو کر یہ بہت ہی خوبصورت لگیں گے۔ صاف ستھرے ناٹ کا چھوٹا سا کٹا آئرسروس کے تیل میں ملائیں اور یہ تیل سر پر لگا دیں۔ یہ تیل بچے بڑے سب استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے بال کافی اچھے ہو جاتے ہیں۔



منا ہے کہ گھر میں دھونی دینے سے چھڑکیں آتے، یہ کس طرح دی جاتی ہے؟
شہلا آرام... ملتان
ج: چھڑکیوں کے لئے دھونی دینے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ ایک بڑے ساڑ کا کوئلہ گیس اسٹو پر رکھ کر دھکالیں، اب اسے احتیاط سے موٹے گچ کے مٹی کے پیالے میں رکھ کر بیل چھڑک دیں اور دھونی دیں۔ خیال رہے کہ حمام احتیاطی تدابیر کو ملحوظ خاطر رکھیں۔ کھڑکیاں دروازے کھلے رہیں اور بچوں کو بھی اس کام سے دور رکھیں۔ 5-7 منٹ سے زیادہ دیر دھونی مت دیں۔



میرے ناخن ٹوٹنے لگے ہیں نہیں انہیں بڑھاتی بھی نہیں چھوٹے رکھتی ہوں پھر بھی ٹوٹتے ہیں، کوئی ٹیپل حسن... حیدر آباد
نوگند بتا دیں؟

ج: سب سے پہلے تو اپنی خوراک میں کیمیشم کا استعمال ممکن بنائیں۔ دودھ اور اس سے تیار کی گئی اشیاء، ہنریاں، لال لوبیا، سفید تل، بادام وغیرہ اس کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ اس کے ساتھ وٹامن D بھی ضروری ہے۔ یہ ہڈیوں میں کیمیشم کے انجذاب کی شرح کو بہتر بناتا ہے، انڈے کی زردی، سالن، مچھلی، خیر اور کھجی اگر اعتدال میں رہ کر استعمال کریں تو وٹامن D کی کمی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ سورج کی روشنی بھی اس کے حصول کا ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ پکانے کا تیل، بنا پتی گھی جن میں اضافی وٹامن D موجود ہوں استعمال کریں۔ بیرونی استعمال کے لئے زیتون کے نیم گرم تیل کا



لاٹ چلی جائے تو اکثر موسم ہی جلدی جاتی ہے۔ میں کانچ، پلاسٹک اور کبھی اسٹیل کی پلیٹ میں موسم ہی جلدی ہوں تاکہ موسم ابھرنا نہ کرے، ان پلیٹوں پر سے موسم صاف کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے کوئی آسان ترکیب ہوتی ہے؟

مانشوقہ میر... کراچی

ج: ان میں سے جس برتن پر سے موسم صاف کرنا ہو اسے تھوڑی دیر کے لئے فریزر میں رکھ دیا کیجئے، جنے کے بعد موسم آسانی سے علیحدہ ہو جائے گا، پھر حسب معمول پلیٹ دھو کر خشک کر لیجئے۔ برائے مہربانی پلاسٹک اور میٹال کی بنی ہوئی پلیٹ میں موسم ہی روشن کرنے سے گریز کیجئے کیونکہ ان کے چلنے یا پگھل جانے کا امکان ہوتا ہے۔



ہمارے سارے گھر میں چھ تھپاں بھگی ہیں ویسے انہیں آتیں نہیں بچوں کے ہاتھ سے بسکت وغیرہ گر جائے تو وہاں سب شہر چھ تھپاں اکٹھی ہو جاتی ہیں کوئی حل ہوتا بتا دیں؟
صائمہ حیات... لاہور
ج: سب سے پہلے ان سوراخ کو تلاش کیجئے جہاں سے یہ برآمد ہوتی ہیں، ان مقامات پر چٹنی اور بورک پاؤڈر رکھ کر چھڑک دیں۔ بچوں کے گھر میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے، یہ آمیزہ نقصان دہ ہے۔ لہذا بچوں کی پہنچ سے دور رکھتے ہوئے استعمال کیجئے۔ گھر میں اگر پالتو جانور یا پرندے ہوں تب بھی ان سے دور رکھیے۔ جہاں بچوں اور پالتو جانوروں کی آمد و رفت ہو ان مقامات پر پانی میں سفید سرکہ اور نمک ملا کر پونچھا لگوائیں۔ بورک پاؤڈر استعمال مت کیجئے۔

آپا کیا آپ مجھے کامل بنانے کی ترکیب بتا سکتی ہیں۔ بازار کے کاجل کی اسٹک پر بہی ہوئی سفید پھپھوند لگ جاتی ہے؟
ایم قرونی... گوجرانوالہ

ج: کامل بنانا بچوں تو بہت آسان ہے لیکن بہتر یہ ہوگا کہ آپ ایسی کوئی کوشش مت کیجئے۔ آنکھیں بہت ہی قیمتی نعمت ہیں ان کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ غیر معیاری اشیاء کے استعمال سے گریز کیا جائے۔ گھر میں کاجل بنانے کی صورت میں معمولی جراثیم بھی بہت بڑا نقصان پہنچا سکتے ہیں اور کسی بھی تکلیف کی صورت میں گھریلو ٹوکوں کے بجائے مستند معالج سے مشورہ کیا جائے۔ آپ سے گزارش ہے کہ اگر بازار کے کاجل



میں پھپھوند لگ جاتی ہے تو اسے پانی سے محفوظ رکھیں۔ گیلی پکوں پر مت لگائیں یا پھر کسی بھروسے کی کپہنی کا کاجل استعمال کر کے دیکھیں۔ گھر میں کاجل بنانے کے دوران کسی بھی قسم کے جراثیم کے شامل ہونے کا خطرہ ہے، آنکھوں کا معاملہ ہے احتیاط کیجئے۔

اور کھلا رکھیں۔ اس دوران دو پہر کے وقت کمزوریاں کھول کر پٹکھا چلا دیں۔ دھوپ یا پھر دھوپ سے گرم ہوا کمرے میں داخل ہونے سے بھی بیک وغیرہ ختم ہو جاتی ہے۔

میری تاک کے باہر والے حصے کے مسامات کھل گئے ہیں اور بہت سارے بلیک ہیڈز بھی ہیں، انہیں نکال نکال کر تھک گئی ہوں، بہت جلدی دو بار آ جاتے ہیں۔

ج: ان بلیک ہیڈز کو ہر ایک دو روز بعد صاف کرنے کی کوشش کریں گی تو یہ مزید گہرے ہو سکتے ہیں، کم از کم پندرہ دن کے وقفہ سے انہیں صاف کیجئے۔ آسان طریقہ یہ ہے کہ پہلے ہلکی سی کولڈ کریم لگائیں، 2 منٹ بعد نشو سے صاف کر دیں، اب پٹکھا سوڈا پانی میں ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں، 5-2 منٹ کے بعد نرمی سے سکیلے تو لے کر مدد سے اس آمیزے کو صاف کریں۔ بلیک ہیڈز ریموور کی مدد سے انہیں صاف کیجئے۔ آخر میں ٹنڈے پانی سے منہ دھو کر صاف کر لیں۔ خاص عرق گلاب رات کو سونے سے قبل چہرے پر لگائیں کیجئے، جلد کے لئے بہترین ہے اور مسامات کھلنے کے عمل کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

فریز کئے ہوئے کھیرے کا سلاٹس دن میں کسی وقت چہرے پر لگ کر ایک گھنٹہ کے بعد ٹنڈے پانی سے منہ دھولیں، آپ کے لئے مفید ہے۔ حساس جلد کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔

آپا میں نے اپنے گلاب کے پودوں میں چائے کی پتی ڈالی تھی، کہتے ہیں کہ اس سے گلاب اچھے ہو جاتے ہیں لیکن ہوا یہ کہ جہاں پتی ڈالی گئی ان مقامات پر سفیدی پھپھوند لگ آئی ہے۔ حتیٰ کہ سوں میں پانی ڈالوں تو وہ بھی اوپر ہی رہتا تھا، جذب نہیں ہوتا تھا میں نے مایوس ہو کر پتی نکال دی تھ۔ آپ مجھے کوئی ترکیب بتا دیں کہ گلاب کے پھولوں کا رنگ اور سائز اچھا ہو جائے؟



ج: گلاب کے پودوں میں چائے کی پتی ڈالنے کا طریقہ یہ ہے کہ بغیر دودھ اور چینی شامل کئے چائے بنائی جائے پھر پتی کو چھان کر میٹھا کرنے کے بعد مکمل طور پر ٹنڈے سے سونے کے بعد گلابوں میں ڈالیں۔ چینی اور دودھ کے ساتھ بنائی گئی چائے کی پتی میں پھپھوند لگ جاتی ہے اور اسی وجہ سے وہ جز کر کے ایک طرح بن جاتی ہے اور پانی اس میں سے گزر کر نہیں جا پاتا۔ اگر کسی وجہ سے پانی زمین یا گیلے کی مٹی میں جذب نہیں ہوتا ہو تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کیاریوں اور گلابوں کی مٹی کو گودی کی ضرورت ہے۔

اس مقصد کے لئے کھربلی کی مدد سے مٹی کو گودا لیتے ہیں اس طرح پودوں کو اچھی طرح پانی بھی ملتا ہے اور ان کی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔ آپ نے گلاب کا تذکرہ کیا ہے۔ بسا اوقات پودے بڑے ہو جاتے ہیں اور گیلے میں اس کی جڑوں کی نشوونما صحیح طریقے سے نہیں ہو پاتی، ایسی صورت میں کچھ عرصے کے بعد پودے کو نسبتاً بڑے سکیلے میں منتقل کر دینا چاہئے۔ ان چھوٹی چھوٹی باتوں پر عمل کر کے دیکھیں آپ کے گلابوں کا رنگ بھی اچھا ہو جائے گا اور سائز بھی بڑا ہو جائے گا۔

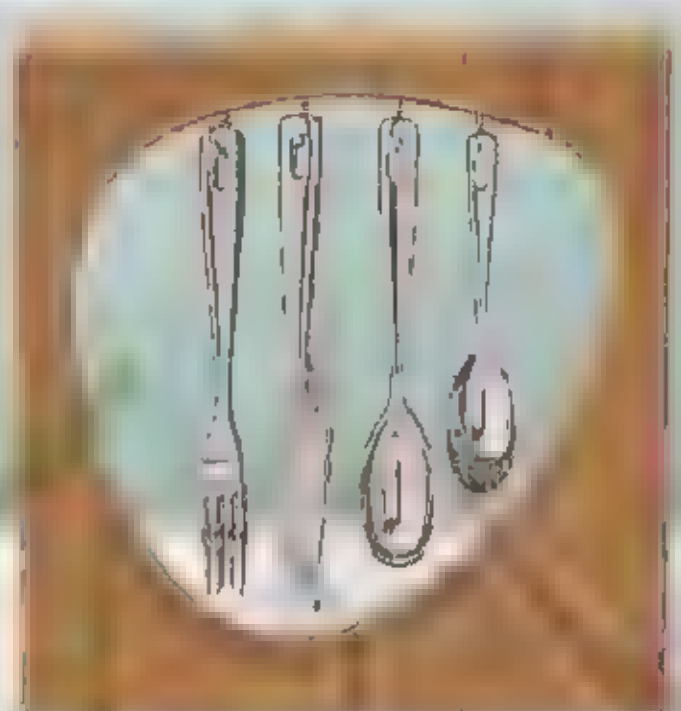


Toll Free Call: 0800-32532
or Write to: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
or Email: dalda.advisory@daldafoods.com

مساج بھی مفید ہے۔ نیز کچلا ہوا آہن ناخنوں پر ملنے سے بھی وہ مضبوط اور پتھدار ہوتے ہیں۔

آٹکری سیٹ کے جو چمچے زیادہ استعمال ہوتے ہیں ان کی چمک چلی جاتی ہے، باقی بنے رہتے ہیں۔ میرے دو آٹکری سیٹ اسی طرح خراب ہو چکے ہیں اب تیسرا خرید رہا ہے۔ مجھے کوئی ترکیب بتا دیں اس مرتبہ یہ زیادہ دن پتھدار رہیں؟

ج: اس کے لئے پہلے تو اس بات کا خیال رکھیے کہ برتن دھونے کے لئے بازار میں دستیاب برتن دھونے کا جونا آہستہ آہستہ باریک خراشیں پیدا کرتا ہے، اس وجہ سے چمچوں کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔ لہذا انہیں صرف آٹکری کی مدد سے دھوئیں اور اگر ان پر کھانے کی اشیاء چمک گئی ہیں تو پہلے آٹکری کو ہاش واشنگ لیکوڈ میں گرم پانی ملا کر اس آہستہ آہستہ میں بھگو دیں پھر آٹکری سے جو کر چمک کر لیں۔ نیز انہیں ایک دوسرے سے ملنے دیکھیں، یعنی سونے کے بعد دروازے یا درخت وغیرہ میں اکٹھے رکھنے سے یہ ایک دوسرے پر خراشیں ڈال سکتے ہیں۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ کسی چمچے کو جسے استعمال کر رہے ہیں، اس طرح دن میں نشانات نہیں پڑیں گے۔ دوسری خاص بات یہ کہ سرد و گرم پانیوں کا استعمال اور پتھروں سے چمچ استعمال نہیں ہوتے تو زیادہ استعمال ہونے والا چمچ لکڑی یا پلاسٹک سے بن کر استعمال ہوتا ہے۔ اس سے متنبہ رہیں۔



کافی بناتے ہوئے اکثر کافی کے دانے سے بن جاتے ہیں بہت بھی پھینٹ لوں ختم نہیں ہوتے اور اکثر جگہ تیار کافی پر براؤن پاؤڈر جیسا کچھ چمچڑکا ہوا ہوتا ہے۔ کیا وہ کو پاؤڈر ہوتا ہے یہ ضرور بتائیے گا؟



ج: یہ اس حسن... عمر کوٹ رکھئے کہ بالکل خشک پیالی میں کافی اور چینی ڈالنے کے بعد اوپر سے تھوڑی سی کریم یا دودھ ڈالیں اور پھر اتنی دیر پھینٹیں کہ تمام چیزیں یک جان ہو جائیں اور کریم جیسا آمیزہ تیار ہو جائے۔ اب اوپر سے اچھی طرح گرم کیا ہوا دودھ ڈالیں۔ سکیلے پ میں خشک کافی ڈالی جائے تو وہ چھوٹے چھوٹے دانوں کی شکل میں جم جاتی ہے اور اگر کافی پھینٹنے کے لئے کریم یا دودھ زیادہ مقدار میں شامل کر دیئے جائیں تو بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ آپ نے پوچھا کہ تیار کافی پر پاؤڈر کی شکل میں کیا ہوتا ہے۔ اکثر لوگ خشک کافی چمچڑکتے ہیں، آپ چاہیں تو اپنی پسند کے مطابق تھوڑا سا کو پاؤڈر یا پھر کش کی بوٹی چاکلیٹ بھی چمچڑک سکتی ہیں۔

کپڑوں کی الماری میں نمی کی بجگ ہو گئی ہے اس کو دور کرنے کی ترکیب بتا دیں؟ خدیجہ خان... لیصل آباد

ج: اس کے لئے آپ کو الماری خالی کرنا ہوگی، ایک ایک کر کے تمام چیزوں کو باہر نکال لیجئے اور توجہ کے ساتھ معلوم کرنے کی کوشش کیجئے کہ کسی کپڑے کا غذا یا کتاب وغیرہ میں پھپھوند تو نہیں لگی ہے۔ اگر ایسا ہے تو ان اشیاء کو فوراً دیگر سامان سے علیحدہ کر دیجئے۔ تمام چیزوں کو بوسے تو دھوپ لگائیں اور الماری کے اندرونی حصہ کو برابر مقدار میں گرم پانی اور سفید سرکہ کے آمیزے کی مدد سے صاف کر لیں۔ اس کے لئے چھوٹا تولیہ استعمال کر سکتی ہیں۔ الماری کو 2-3 روز خالی رہنے دیں



سائنس ماں گئی لوری کی اہمیت بھی

جدید تحقیق کی روشنی میں ماں کا گنگنانا شیرخوار بچے کو ذہن بناتا ہے

انٹرنیشنل

پھول سے جیسے نازک بچے جن کے وجود میں کائنات کے سارے نرم و ملائم رنگ رقص کرتے ہیں جب ماں کے ساتھ پہلو بدلتے ہیں تو قدرت کے لیوں پر بھی مسکراہٹ پھیل جاتی ہے اتنے ننھے سے وجود کی پرورش کرنا کتنا کٹھن ہے اس کا اندازہ صرف ایک ماں ہی لگا سکتی ہے۔ اس بات میں کسی شک و شبہ کی گنجائش نہیں کہ دنیا میں سب سے مشکل کام کرنا انسان کے بچے کی پرورش کرنا ہے۔

ایک شیرخوار بچہ غوں غاں کرنے کے علاوہ اور بول بھی کیا سکتا ہے مگر جب وہ چھ ماہ کا ہو جاتا ہے ایسے میں سلاتے وقت اسے محض فیڈ دینا یا کندھے سے لگا کر تھپتھا دینا ہی کافی نہیں ہے ایسا تو حسب ماہیں کر لیتی ہیں مگر کیا آپ جانتی ہیں کہ جدید تحقیق کی روشنی میں ننھے بچوں سے ماں کی بات چیت اور گنگنانے کے مثبت نتائج سامنے آتے ہیں مگر بعض ماہیں یہ سوچ کر کہ بچے باتیں سمجھنے سے قاصر ہے یا ان کی بات کا جواب نہیں دے سکے گا اس پہلو کو نظر انداز کر دیتی ہیں حالانکہ ماہرین نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ جو ماہیں شیرخوار بچوں سے باتیں کرتی ہیں خاص طور پر بچے کے سامنے گنگنا نا، ہاتھ اور سر ہلا کر باتیں کرنا، باتوں کے درمیان مسکراتے بچے کے شعور کو بیدار اور زبان کو جلد سمجھنے میں معاون ہوتا ہے۔

جب ماں بچے سے بولتی ہے یا اشارے سے بات کرتی ہے تو بچے ان اشاروں کو مفہوم کا جامہ پہنتا کر اپنے انداز میں ہاں ہوں بول کر اپنے طور پر ماں کی باتوں کا جواب دیتا ہے یہ عمل بچے کے دماغ میں دوران خون کو بڑھا دیتا ہے جو جسم کے تمام اعضا میں بھر پور آکسیجن پہنچانے میں معاون ہوتا ہے۔ ایسا بچہ بڑا ہو کر حاضر جواب ہوتا ہے ماہرین نے تو یہاں تک دعویٰ کیا ہے کہ ماں کا گنگنانا صرف بیداری کی ہی حالت میں نہیں بلکہ نیند کی حالت میں بھی بچے کے دماغی خلیوں میں تحریک پیدا کرتا ہے۔

ننھے بچوں سے باتیں ماں ہی کر سکتی ہے اور وہی ان کے سامنے گنگنا سکتی ہے اگر ایسا نہ ہوتا تو دوری کا تصور ماں سے کیوں بڑا ہوتا لیکن ایسا بچہ جو تو ظاہر شیرخوار سے باتیں کرے تو اس کا اثر بڑوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر ماں بھی اپنے بچے سے بچوں کے انداز میں باتیں کرے تو بچہ زیادہ توجہ سے بات سنتا ہے۔ اس سلسلے سے

سائنسدانوں نے دو اور نون کے بچوں کے سر میں مخصوص آلہ

لگا کر ان کی ماؤں سے کہا کہ وہ بچے کو بیداری کی حالت میں

کچھ گنگنا کر سنا لیں یا ان سے باتیں کریں پھر ان کے سو جانے

کے بعد ان کے کانوں کے قریب جا کر گنگنا لیں۔ اسی طرح

جب وہ جاگ رہے ہوں تو بچوں کی طرح تو قلی زبان میں، پھر

بڑوں کی طرح صاف زبان میں باتیں کریں۔ ماؤں نے ایسا ہی کیا

سائنسدانوں نے بتایا کہ اول کی تین صورتوں میں آخری صورتوں کی بہ نسبت ان میں دماغی

نشاط زیادہ تھا۔ اس سے اندازہ ہوا کہ بیداری یا نیند دونوں حالت میں گنگنا نا بچوں کے ذہن کو متحرک

رکھتا ہے۔ جب شیرخوار اپنی ماں کو کچھ کہتے سنتے ہیں تو وہ ان باتوں کو دہرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ابتداء میں وہ اس پر قادر نہیں ہوتے مگر جیسے جیسے وہ بڑے ہو جاتے ہیں دوسرے بچوں کو بولنا دیکھ کر خود بھی بولنے کی کوشش کرتے ہیں۔ پھر ایک ایسا وقت آتا ہے کہ وہ ماں کے بولے ہوئے لفظوں کو دہرانے کی کوشش کرتے ہیں۔

جن بچوں کی ماہیں بچوں کو کپڑے پہناتے، مساج کرتے، نہلاتے وقت باتیں کرتی ہیں۔ وہ چار سال کی عمر تک لفظوں کا اچھا سا ذخیرہ جمع کر لیتے ہیں۔ ان میں سمجھنے کی صلاحیت بھی دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ ماں کے انداز تربیت پر ہی بچے کی عادات و اطوار کی داغ بیل پر تحقیق

بچہ ہاں ہوں بول کر جب اپنی ماں کی باتوں کا جواب دیتا ہے تو یہ عمل بچے کے دماغ میں دوران خون کو بڑھا دیتا ہے

امریکہ میں کی گئی۔ امریکی ماہرین کی ایک ٹیم نے 80 شیرخوار بچوں کو 9

ماہوں میں قسیم کر کے ان کی ماؤں کو کچھ دیر کے لئے ان سے الگ

کر دیا تو سبھی بچے رونے لگے پھر ایک گروپ کی ماؤں سے کہا

گیا کہ وہ اپنے بچوں کو اچھائی پر تپاک انداز میں گود میں لے

کر بیٹنے سے لگائیں جب کہ دوسرے گروپ کی ماؤں سے کہا

گیا کہ اپنے بچوں کو گود میں لے کر چپ کرائیں۔ دی گئی

ہدایت کے مطابق عمل کیا گیا تو پہلے گروپ کے بچے تو فوراً چپ ہو

گئے لیکن دوسرے گروپ کے بچے کافی دیر تک روتے رہے۔ اس کے بعد

مسلحہ مٹی برس تک ماہرین نے ان بچوں کو نظر میں رکھا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ دوسرے

گروپ کے بچے جنہیں پہلے گروپ کے بچوں کی نسبت ماؤں کی وارفتگی کم ملی، ان میں ہمدردی کا عنصر

اور شعوری بیداری برائے نام تھی۔

بچپن میں ماں سے ملی محبت جوانی میں بچوں کے مزاج اور اخلاق کا تعین کرتی ہے لیکن آج کی اس تیز

رفتار زندگی میں جہاں خواتین کو حصول معاش کے لئے گھر سے باہر نکلنا پڑتا ہے اور 8 گھنٹے کی مستقل

نوکری کرنے کے بعد گھر کی دیکھ بھال کرنا پڑتی ہے وہاں اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ گھر کے

دوسرے کاموں سے فارغ ہونے کے بعد وہ اپنے وقت کا تمام حصہ بچوں کے ساتھ گزاریں تاکہ ان کی

قربت اور ان کے لمس بچے کی دماغی صحت کے لئے سودمند ثابت ہو سکے۔

ماں کی محبت کا کوئی مقابلہ نہیں لہذا اپنے بچوں کو اپنے سے دور مت کیجئے۔ کار جہاں کتنے ہی کیوں نہ

ہوں اولاد سے بڑھ کر قیمتی تو نہیں"

ورزشوں کے نئے زاویے

ڈولفن، ہیرا اور پلانک پوز

درشتاں فاروقی

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ ورزش بہت مشکل کام ہے، کون وقت نکالے، کون پسینہ پسینہ ہو، لیکن اصل میں حرارتوں (کیلوریز) کو جلاتا ہی تو ورزش کا اصل راز ہے۔ پسینہ تو آئے گا جب ہی تو جسم سے حرارت نکلنے کی اور پسینے تک ہوا کا گزر ہوگا۔ پیچیدہ دلوں میں آکسیجن جانے کی تو مبالغہ تک اس کی رسائی بھی ہوگی، جسم میں حرکت ہوگی تو خون رواں ہوگا۔ سادہ سی بات ہے آکسیجن ہی ناک ہے، لہذا وہی توانا رکھنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

01۔ کندھوں کی کمرٹ

ہم کندھوں کو اچکا کر بات کرتے ہیں۔ کندھے کو جنبش دے کر سمجھتے ہیں کہ اس طرح خون رواں ہو جائے گا جبکہ ایسا نہیں ہوتا۔ یہ سب حرکات تو باؤزی لیکن تنک میں شام ہوتی ہیں۔ اصل میں آپ کو کرتا یہ ہے کہ کوئی چھو، کشن گردن کی ٹیگی سطح پر جہاں کر رکھتے، یہ



گردن

سے نیچے اور پشت یعنی کمر کو چھوتا رہے، اب اپنے سر کے نیچے موٹا کپل بچھا کر رکھیں اور سر کی پوزیشن کپل پر اس طرح رکھیں کہ چہرہ سیدھ میں رہے اور اب دائیں بازو کو کپل کی سطح پر چھو کر بائیں جانب نکالیں اور دائیں بازو کو اس طرح بائیں طرف لے جا کر موڑ دیں، دونوں ہاتھوں کے یہ زاویے کندھے کی ابتدائی ورزشیں ہیں۔ جن خواتین کی بازوؤں کی جلد ڈھلنے کی شکایت ہوتی ہے یا جن کا سینہ کمزور ہوتا ہے۔ ان دونوں کے لئے کندھوں کی یہ آرام دہ ورزش عضلات کو قوی کرتی ہے۔ چونکہ عضلات کو شروع میں کسے رہنے کی عادت نہیں ہوتی اس لئے یہ مشقت کسی قدر دشوار ضرور ہوتی ہے۔ جن ہی جسم میں چمک آتی ہے، انٹیکشن ختم ہوتی ہے۔ اب کندھے کسی بھی زاویے سے موڑے جاسکتے ہیں۔ صرف پانچ میں سے دس منٹ روزانہ کی ورزش سے حیرت انگیز تبدیلی محسوس ہوتی ہے۔

اب سانس لینا شروع کریں

پہلی ورزش کے بعد تھوڑا سا وقفہ دیں، پھر مطمئن ہو کر لمبے لمبے سانس لیں۔ ان گہرے سانسوں کو دل تک محسوس کریں، یعنی پیچیدہ دلوں میں تازہ ہوا بھریں اور خارج کرنے کی رفتار بھی کر لیں اس طرح بھی آپ تازہ دم ہو سکیں گے۔

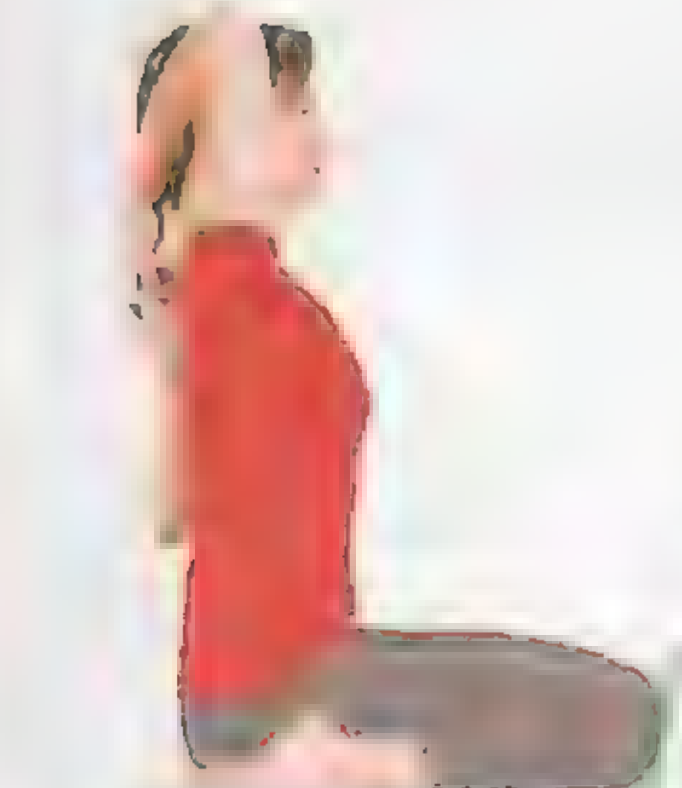
02۔ ڈولفن پوز

گھٹنوں میں درد کی شکایت ورزش سے بھی دور کی جاسکتی ہے۔ نظر آنے میں یہ مشکل پروسیجر ہے مگر کثیر الغوائد ہے۔ ٹخنوں کو سختی سے سمجھ کر فرش پر اتارنا بھی کس کے پشت فرش سے اٹھی رہے۔ کمر اور سر کی پوزیشن bent ہو سکے۔ کہیاں رخساروں سے قدرے فاصلے پر نہ ہوں مگر چہرہ بھی فرش سے بالکل ملا ہوا نہ ہو، بازو فرش سے نکالیں اور سہارے کے لئے کوئی چیز دونوں ہاتھوں کے درمیان رکھ لیں، ہتھیلیاں بند نہ کریں، انگلیوں کو بھی کھلا رکھیں، صرف ایک منٹ سے پھر مشق شروع کریں۔ اس سے آپ کی مکمل جسمانی ورزش اور ہر عضو کے دوران خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔



03۔ ہیرا پوز اور کاؤٹس پوز آرمر

بیٹھ جائے دونوں گھٹنے باہم ملا کر اور پاؤں پشت کے نیچے رکھ لیں، اب آہستہ آہستہ ایک بازو کو دائیں جانب سے موڑ کر پشت پر کمر تک لے جائیں اور دوسرے بازو کو کانوں سے منس کرتے ہوئے پہلے بازو سے اس طرح ملا لیں کہ انھیں آپس میں مل سکیں۔ فریہ خواتین، حضرات کے لئے یہ مشق قدرے کٹھن ہے لیکن فریہ پھر ایسا



فریہ ٹولڈر اور ٹرون کے درمیان کے لئے یہ مشق تجویز کرتے ہیں۔ کیا آپ ایک منٹ سے زیادہ یہ ورزش کر سکتی ہیں؟ اگر آقا میں چند سیکنڈ کی گری جائے تو بھی برا نہیں۔ اس طرح آپ کے بازوؤں کے عضلات نرمی دینے پڑیں گے۔

04۔ ہیرا پوز لیگز اور لیگل پوز آرمر

اسی طرح بیٹھے جیسے مشق نمبر 3 میں بیٹھی تھیں، اپنے کندھوں کی جگہ دو دور کرنے کے لئے دونوں بازوؤں کو چہرے کے مقابلے میں اس طرح پیوست کیجئے کہ ایساں بازو بائیں جانب



رہیں، دائیں جانب فوٹڈ ہو جائے۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں بھی آپس میں پیوست کریں۔ کندھوں کو موڑنا اور اس خاص حالت میں رکھنا تھوڑا سا کھنچاؤ پیدا کرتا ہے مگر یہ کچھ ڈرفٹ رفتہ رفتہ ہوتا چلا جائے گا۔ ایک منٹ تک اسی حالت میں بیٹھنے کے بعد ہاتھوں کی پوزیشن بدل لیں۔ اب دائیں ہاتھ پر یہی مشق دہرائیں۔

05۔ پلانک پوز

اس مشق کے لئے آپ کو فوٹڈ جگہ کرسی دیکھا رہے۔ مضبوطی سے سر کی پشت کو تھامئے اور ہاتھوں کی پوزیشن کو قطعی سیدھ میں رکھ کر پشت کو کرسی سے قدرے فاصلے پر diagonal line پر رکھئے۔ اپنے چہرے اور آنکھوں کی پوزیشن کو چھت کی جانب مبدل رکھیں تاکہ چہرے، گردن، کندھوں اور ہاتھوں تک تمام اعضاء کا دوران خون تیز ہو مگر خیال رہے کہ آپ کے پیروں اور ٹانگوں کی پوزیشن ایسا



ہو کہ جو بدن کا آدھا بوجھ سیدھ رہی ہو اور اس طرح ٹھنکے کہ آپ پیروں کو سختی سے فرش پر جمائے رکھیں اور ٹانگیں پھیلی ہوئی نہ ہوں ان پر دباؤ موجود ہے۔ ورزش کے یہ انداز جسم کی فاضل حرارت کو ازل کرنے میں یقیناً آپ کی مدد کریں گے۔ خواہ آپ فریہ لوگوں میں شمار نہ بھی ہوں جب بھی اچھی صحت کے لئے ایسی ہر کوشش کیجئے جو آپ کو بیمار یوں سے محفوظ رکھ سکے۔

نوٹ: برائے مہربانی کوئی بھی ورزش شروع کرنے سے پہلے کسی ماہر انشٹرکٹر سے مشورہ کر لیا جائے۔

گھوم چرخہ اسائیاں داتیری کتن والی جیوے

تصوف میں رنگی آواز عابدہ پروین سے

محرر حسن

لجنہ گلوکارہ عابدہ پروین کو صوفی ملکہ کہا جاتا ہے۔ آپ بیک وقت اردو، سندھی، پنجابی، سرائیکی، فارسی زبانوں میں گانے والی کامیاب ترین پہلی خاتون صوفی گلوکارہ ہیں۔ ملکی اور بین الاقوامی شہرت یافتہ فنکارہ نے جہاں حضرت شاہ عبداللطیف، بنائی، حضرت لعل شہباز قلندر، حضرت گل سرمست، حضرت بابا بھلے شاہ، حضرت فرید گنج شکر، حضرت سلطان باہو، حضرت میاں محمد بخش، حضرت غلام فرید، حضرت میر علی شاہ اور حضرت شاہ حسین کے کلام کو ذوق کر گایا ہے، وہیں حضرت نظام الدین اولیا، حضرت معین الدین چشتی، حضرت قطب الدین بختیار کاکی، حضرت امیر خسرو، مولانا جلال الدین رومی کے کلام کو بھی بے حد سلیقہ سے گایا۔ ان کے علاوہ انہوں نے غالب، فیض احمد فیض، علامہ نسیم ترابی، مکرار وغیرہ کی شاعری بھی گائی ہے۔

صوفیانہ کلام کو اپنی پُرندہ آواز اور گانگی میں وجدانی رنگ دینے والی عابدہ پروین نے ایک ایسے ماحول میں جنم لیا جہاں سُر، تالی اور لے لے ان کا خیر مقدم کیا۔ وہ 20 اپریل کو لاہور میں پیدا ہوئیں۔ ان کے والد استاد غلام حیدر خان گوپتے تھے اور اپنے قائم کردہ موسیقی کے اسکول میں تربیت دیا کرتے تھے۔ بچپن میں والد صاحب جو کچھ بھی گاتے عابدہ پروین کو وہ سب کچھ ریاضت کے بغیر ہی یاد ہو جاتا کرتا۔ ان کے والد کو بزرگان دین کے کلام سے عشق کی حد تک لگاؤ تھا۔ کہتے ہیں کہ جب قدرت اپنے کسی بندے سے کوئی مخصوص قسم کا کام لینا چاہتی ہے تو وہ اس کے لئے ایک خاص ماحول بھی مہیا کرتی ہے اور ایسا ہی ہوا۔ قدرت نے عابدہ کو سچائی سے بچنے، موعوم کے دلوں تک پہنچانے کا موقع دیا۔ وقت گزرتا گیا اور ان کی آواز صوفیانہ کلام کا حنفِ فنی بنی۔ انہوں نے صوفی بزرگوں کے کلام کو جس طرح اپنی روح میں سو کر گایا اس کی مثال نہیں ملتی، یہی وجہ ہے کہ دینی موسیقی میں جب جب صوفیانہ کلام کا ذکر کیا جاتا ہے تو عابدہ پروین کے نام کا قلب ستارہ لگ چکا اٹھتا دیتا ہے۔ عابدہ پروین اپنے سننے والوں کو ایک انجانی دنیا میں لے جاتی ہیں، ایک ایسی دنیا میں جو انہیں ان کے رب سے ملا دیتی ہے اور نیاست ان کا رشتہ تو زرقی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کے ہر مذہب سے تعلق رکھنے والے تصوف کے شغف میں رنگ جاتے ہیں اور ان پر ایک وجدانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور وہ بزرگان دین کے کلام سے اللہ تعالیٰ کا فیض پاتے ہیں۔ عابدہ پروین کا یہ اثر وہ صوفی ازم، تصوف اور روحانیت کے گرد گھومتا ہے، اسے پڑھ کر یوں لگے گا کہ گنگن جی ہو تو بندہ اپنے قیمتی رب سے ضرور جاملتا ہے۔

”موسیقی کے حوالے سے آپ کو اللہ کے عطا کردہ تربیت کہاں سے ملی؟“

”والد صاحب کے علاوہ چوری کا غات ہی سیکھنے کی ہے، لیکن ابتدا میں میرے حلقے میں جو لوگ رہے ان میں ریڈیو پاکستان کے بہت بڑے نام شہ صاحب اور حضرت اللہ بخش بنی ری جیسی بے مثال ہستیاں، مقصد ریڈیو پر باقاعدہ ایک گروپ تھا۔ وہاں مجھے ایک بچے کی طرح چنا سکھایا گیا۔ تربیت کی یہ سب باتیں سمجھ سیکھتا ہوں، بلکہ سینہ بہ سینہ چلتی ہیں اور وہ لوگ یقیناً ایک ادارے کی حیثیت رکھتے تھے، اور پچھلے عظیموں سے بھی انسان بہت کچھ سیکھتا ہے۔ کیونکہ یہ جی ہوتا آیا ہے کہ جیسے جیسے ہم گاتے رچے ہیں ریکارڈز میں بھی غلطیاں ہوتی ہیں۔ طبیعت چاہتی ہے کہ زندگی اگر وقت دے تو انہیں دوبارہ ریکارڈ کروائیں اور وہ غلطیاں دور ہو جائیں۔ آج بھی موسیقی کے حوالے سے زیادہ جانکاری رکھنے والے بڑے لوگوں سے ملنے کی خواہش کرتی ہوں اور مزید سیکھنے کی کوشش کرتی رہتی ہوں۔“

”آپ کی نگاہ میں موسیقی کیا ہے اور تصوف سے موسیقی کا کیا رشتہ ہے؟“

”میں سمجھتی ہوں کہ موسیقی کے سر خداوند تعالیٰ نے خصوصاً عارفانہ کلام کے لئے بھیجے ہیں، جن کا راستہ رب کی طرف جاتا ہے۔ دراصل موسیقی وہی ہے جس کا فیض سچائی کی طرف یعنی خدا کی طرف ہو اور موسیقی کے سر وہی کوئی کچھ کر سکتا ہے جو روح کی کیفیت محسوس کرے کیونکہ خدا تو درحقیقت نام ہے۔ جب تک کلام کے مقصد کو اپنے وجود میں اتارنا نہیں جائے گا وہ پیدا نہیں ہوگا۔ تصوف کا مقصد یہی ہے کہ آپ درد سے جڑ جائیں، خدا سے جڑ جائیں۔“

”صوفی کرام کے کلام میں روحانیت کا عملِ غفلت اس بارے میں آپ کا نقطہ نظر کیا کہتا ہے؟“

”میں سمجھتی ہوں کہ جیسے زمین کے زلزلے کو پہاڑوں نے روکا ہوا ہے یا کھلی اس طرح سے عالم انسانیت کو اولیاء اللہ نے سنبھالا ہوا

ہے جو کہ خدا کے خاص لوگ ہیں، جو خدا کے ساتھی ہیں، جو عام لوگوں سے دکھاتے ہیں اور ان لوگوں کو پتہ تک نہیں چلتا۔ اولیاء کرام کے مقام کے حوالے سے میں آپ کو بتانا چاہوں گی کہ حضرت مولانا روم نے جب ایک رات اپنے مرشد حضرت شمس تبریز کے ساتھ زاری تھی تو اس حوالے سے انہوں نے لکھا کہ ”ایک زمانہ محبت باولیاء“ اس کا مفہوم یہ ہے کہ اولیاء اللہ کے ساتھ زاری ہوئی ایک گھڑی اللہ پاک کی ایک عبادت سے زیادہ بہتر ہے، کیونکہ اولیاء کرام اللہ کے روپ میں ہوتے ہیں اور خدا کے بندے ایک ہی نظر آتے ہیں اور صوفیائے کرام کے کلام میں خدا کا رنگ رچا ہوا ہوتا ہے اسی لئے روحانیت سہمی ہوئی نظر آتی ہے۔“

”میں سمجھتی ہوں کہ کیفیت اس سچائی کا نام ہے، جو آپ کو اپنے رب سے جوڑ کر رکھے، میری فخر میں وہی عبادت ہے کہ جس میں بندہ خود کو بھول جائے، دنیا کو بھول جائے، اسے کسی چیز کا خیال نہ رہے۔ حضرت مولانا روم کا ایک دوہہ ہے جو مجھے اس وقت یاد آ رہا ہے اس کا مقصد یہ ہے کہ ”بائسری اپنے سرور سے یہ شکایت کر رہی ہے کہ مجھے میرے اصل سے جدا کیوں کر دیا“ کیونکہ بائسری ایک درخت سے توڑ کر بنائی جاتی ہے اور حضرت مولانا روم نے اصل میں ہمارے لئے ایک مشہد بیان کیا ہے کہ جو اس دنیا میں گھر جاتا ہے وہ پریشان رہتا ہے اور جو خود کو سچائی سے جوڑ دے تو پھر پریشانی کس بات کی؟ اور یہ بڑی گہرائی کی بات ہے۔ یہ بزرگان دین کا پیغام ہے جو یقیناً ہمارے لئے سچا راستہ کا تعین کرتا ہے، سچائی کے راستے کا تعین کرتا ہے۔ حضرت مولانا روم کی ورگہ شریف پر ایک مخصوص قسم کی بائسری سمجھتی ہے اور قس بھی ہوتا ہے، کیونکہ حضرت مولانا روم جب حضرت شمس تبریز کے مرید ہو گئے تھے اور ولی اللہ درویش ہو گئے تھے تو اس وقت وہ قس بھی کیا کرتے تھے۔

”آپ کو سننے والے مار فائدہ کلام اور آپ کی آواز سے روحانی سفر پر چل اٹھتے ہیں، آپ اس بات سے کس حد تک اطمینان محسوس کرتی ہیں؟“

”مجھے یوں محسوس ہوتا ہے کہ خدا نے مجھے لوگوں میں اپنا فیض بانٹنے کے لئے بھیجا ہے اور خدا کا فیض جب جاری ہوتا ہے تو وہ سب کے لئے ہوتا ہے، اس کے اپنے لئے نہیں ہوتا کیونکہ خدا کی ہے، سب کو بانٹتا رہتا ہے۔ پھر ایک محفل سمجھتی ہے تو اس میں انہوں لوگ اللہ کے فیض سے مستفید ہونے آتے ہیں تو اگر ان میں سے دو لوگ بھی اللہ کے پیغام کو سمجھیں تو اس سے بڑی بات کیا ہوگی۔ اصل میں خدا جب روح میں بس جاتا ہے تو درد پیدا ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ خود ہی درد پیدا کرتا ہے اسی سے آواز جسم، روں، دل و دماغ یہ سب ایک ہی روح میں بیٹھے گئے ہیں اور پورے وجود پر طاری ہونے والی وجدانی کیفیت کی صدا لوگوں کے قلب تک جا پہنچتی ہے، ان کو اپنی طرف راغب کرتی ہے، مٹتا نہیں کی طرح سمجھتی ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ فیض ہے خدا کی طرف سے ایک لنگر ہے جو کلام اور آواز کے ذریعے خدا لوگوں کو بانٹ رہا ہے، یہ گلوکاری نہیں ہے۔ یہ خدا کا فیض لوگوں تک پہنچانے کا ایک ذریعہ ہے۔

”ریڈیو پاکستان سے آپ کا پہلا پروگرام سن کر بہت متاثر ہو رہا ہوں۔ آپ جتنا ہی دور کے بارے میں ہمیں بتائیں۔ آپ اتنا دور سے نہ تک پہنچ کر کیا سوچتی ہیں؟“

”پہلا کلام ریڈیو پاکستان حیدرآباد سے ”یار محسن“ ریکارڈ ہوا جو کہ حضرت شاہ عبداللہ بھٹائی کا تھا، آپ نے ابتدائی دور کے بارے میں پوچھا ہے تو میں سمجھتی ہوں کہ عشق ساری کیفیت میں اونچا درجہ رکھتا ہے، وہ ایک قطعہ ہے۔ ”عشق کی ابتداء بھی تو اس کی انتہا بھی تو اور ہے دور از مکمل گیا ۱ بندو بھی تو خدا بھی تو“۔۔۔ تو عشق کی ابتداء ہی چلتی رہتی ہے۔ جس دور کی بھی آپ بات کریں وہ ابتداء ہی لگتا ہے کیونکہ بندہ تو نامکمل ہے اور اپنے آپ کو مکمل کرنے کی زندگی بھر کوشش کرتا رہتا ہے۔ کیونکہ مکمل ذات تو صرف خدا کی ہے اور جستجو زندگی ہے۔ دراصل جستجو خدا ہے، کیونکہ وہ اپنے آپ کے لئے ہی تڑپ رہا ہے اور اپنے آپ کو ہی ڈھونڈ رہا ہے۔“

”پاکستان میں دین سے آپ کا پہلا پروگرام کون سا تھا، کون سا موضوع جس نے ملک کی بہت حاصل کی؟“

”یہ کوئی خاص تاریخ سال پہلے کی بات ہے۔ پروگرام کا نام ”آواز و انداز“ تھا جسے کراچی ٹیلی ویژن سے سہ ماہہ صدیقی نے پروڈیوس کیا تھا، اس زمانے میں آپ کو یاد ہوگا کہ بزرگان دین کا کلام علاقائی سمجھا جاتا تھا اور پیشکش ایک آپریشن پر بندھی ہوئی تھی۔ چلتے تھے۔ آواز و انداز ایک گھنٹے کا پروگرام تھا جس میں 2 سے 4 غزلیں اور 1 سے 2 بزرگان دین کے کلام شامل ہوتے تھے، اسی پروگرام کے لئے میں نے ”ماں یاد گھڑولی بھڑی“ گایا تھا جس نے بعد میں بین الاقوامی شہرت حاصل کی۔ اس میں میں نے شاہ عبداللطیف بھٹائی، بابا بھٹل شاہ اور خواجہ فرید کے کلام گائے تھے۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ بزرگان دین کی تحریک تھی جس کی وجہ سے پاکستان میں پہلی مرتبہ صوفیانہ کلام پیشکش ایک آپریشن پر آنا شروع ہوئے اور اب تو پوری دنیا میں صوفی کی گائیکی اور کلام بہت زیادہ مشہور ہو رہے ہیں۔“

”آپ کا پہلا ڈیو کیسٹ کس شخص نے ریکارڈ کیا؟“

”میرا پہلا ڈیو کیسٹ EMI سے ریکارڈ ہوا، اب یہ بند ہو گئی ہے اس کے بعد 4 کیسٹوں کی ایک سیریز بھی انہوں نے نکالی تھی جس میں شاہ عبداللطیف بھٹائی، حضرت بابا بھٹل شاہ، خواجہ فرید اور حضرت میاں محمد بخش کے کلام کو الگ الگ ریکارڈ کیا گیا تھا۔ اس کے بعد میری پہلی شاہ کے کلام پر بنی کیسٹ بھی EMI نے نکالا تھا۔ ہم جو بھی آئیڈیا پیش دیتے تھے وہ ریکارڈنگ کر دیتے تھے۔“

”رسالہ گنج شریف اور آپ نے جو شاہ عبداللطیف بھٹائی کے رسالے کے حوالے سے جو کام کیا اس پر کیا پسند کیا؟“

”رسالہ گنج شریف کا، آیت میں آنا عجیب سے نہیں ہے اور میں نے شاہ کا رسالہ ”اس حوالے سے گھر ذرا رشتہ کی جانب سے حیدرآباد خوند بہت سرگرم رہا ہے اس کی 11 کیسٹیں ہیں اور کافی بڑے اداروں سے انصراف پاکستان میں بلکہ ہم باہر ملک میں جہاں بھی گئے اس حوالے سے ہمیں اچھا رسپانس ملا اور سچ پوچھیں تو صوفی کی ڈیمانڈ نے پوری دنیا کو اپنے قبضے میں کیا ہوا ہے۔ دراصل اردو نثر کے کلام اور موسیقی میں اس قدر قوت ہے جسے موسیقی کی کوئی بھی صنف پار نہیں کر سکتی۔“

”آپ کے خیال میں آپ کے کلام عام میں زیادہ مقبول ہونے کی وجہ سے گزرنے کے ساتھ ہی اب تک مقبول رہا ہے؟“

”سب سے پہلے تو ”ماں یاد گھڑولی“ کا ذکر کروں گی اس کے علاوہ کافی کلام ہیں جن میں ”چرخ خواں گاہاں“، ”مید عشق وی توں“، ”تیرے عشق نچا کر کے تھیا تھیا“ کے علاوہ اردو میں ”جب سے تو نے مجھ کو یاد نہ کر لیا ہے“ اور ”اگرے لوگوں تمہارا کیا میں جانوں میرا خدا جانا“ شامل ہیں جو کہ آج بھی لوگ سننا چاہتے ہیں۔“

”پاکستان کی فہرست کی کرنے کے ارادہ آپ کی یادداشت میں کوئی ایسی محفل جہاں قلم فرموش رہی ہو؟“

”ہم تو رب کی یاد سے جڑے رہتے ہیں، اس کی یاد میں رہتے ہیں، جب محفل میں جاتے ہیں تو بھی خدا کے سامنے جا کر بیٹھ جاتے ہیں۔ پوری دنیا میں صوفی کی گائیکی اور کلام مشہور ہے۔ نیویارک کے ایک پارک میں منعقدہ محفل میں ایک لاکھ کے قریب لوگ موجود تھے جب نے کلام شروع کیا اور سماع سا بندھ گیا۔ وہاں یہ عالم تھا کہ لوگ مدھوش ہو کر گر رہے تھے۔ وہاں کی پولیس کا نظام بہت سخت ہوتا ہے تو پولیس انہیں اٹھا کر اسپتال لے جا رہی تھی تو وہ لوگ ان پولیس والوں سے لڑنے لگے کہ ہم تو ایک انجینی، ان دیکھی دنیا میں پہنچ گئے تھے، آپ ہمیں اس دنیا سے کیوں نکالنا چاہتے ہیں۔ اس محفل کا ذکر وہاں کے اخبارات میں بہت چھپا، خاص طور پر نیویارک ٹائمز نے لکھا۔ اس محفل میں میں نے دیکھا کہ خدا کی ریڈیو ایشن برکت والی گھڑیاں کس طرح سے لوگوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جب ہم مورا کو گئے تھے جہاں تصوف کا کلام ہی سنا جاتا ہے، فرانس اور ہالینڈ گئے تھے وہاں آیات بھی پڑھیں۔ انڈیا میں ”جہاں خسرو“ ہوا تھا جہاں خوشاک لطفی آئے تھے، پاکستان سے ہم گئے تھے، ایران سے بھی لوگ آئے تھے۔ اس محفل میں بھی کلام کا ہنڈا لنگر تھا۔ ماحول ایسا عجیب تھا اور ایک سلسلہ سا بندھ گیا تھا۔“

”آپ کے گائے ہوئے کلام پر سننے والے تجربا کر رہے ہیں، آپ اس کو کس طرح لیتی ہیں؟“

”ایسا ہو رہا ہے۔ اب جو بھی گروپ کا نا شروع کرتے ہیں وہ صوفی کلام سے ہی شروع کرتے ہیں اور مجھے روحانی خوشی ہوتی ہے کہ لوگ صوفی کلام پر سننے سے تجربا کر رہے ہیں، کم سے کم ابتداء تو تصوف سے کر رہے ہیں۔ اصل میں خوف بھی ہوتا

ہے کہ بزرگان دین کے کلام کو فاسٹ میوزک کے ساتھ تجربا کرنا انداز میں گایا جائے تو یہ ہو جائے گا، وہ ہو جائے گا لیکن سچی اپنی جگہ قائم قائم رہتی ہے اور سچی کو کوئی بلا نہیں ملتا۔ کیونکہ تصوف کا انداز بہت طاقتور ہے۔ بہرحال اگر آپ نے کلام کی نوعیت اور کلام کی قوت کے ساتھ ملتے جلتے ساز استعمال نہیں کئے تو کلام کا پیغام پوری طرح سے روح تک نہیں پہنچ سکتے۔ دیکھنا پڑتا ہے کہ ساز کس کو اپ گریڈ کر رہے ہیں، یعنی اس پیغام کے ساتھ ساز چل رہے ہیں یا نہیں۔ بزرگان دین نے شاعری نہیں کی بلکہ خدا تعالیٰ نے کلام جس طرح سے ان کے قلب میں اتارا ہے انہوں نے ویسے ہی کسی روپ بدل کے بغیر لکھ دیا تو یقیناً وہ مقدس ہے، اس کا احترام ضروری ہے۔ سچی اس کلام کی ریڈیو۔ مشن سے ڈب مست ہو پائیں گے۔ اصل میں سوچنا یہ ہے کہ میں اپنے راستے سے ہٹ تو نہیں رہا، میں سچی سے ہٹ تو نہیں رہا، انہیں یہ ساز میرے پیغام کو کھڑو تو نہیں کر دیں گے، کیونکہ وہ چیزیں مل رہی ہیں نفس بھی اور روحانیت بھی چل رہی ہے اور دونوں چیزیں ایک دوسرے کے برعکس ہیں۔ اس لئے صحیح راستے کا انتخاب بہت ضروری ہے۔“

”حضرت مولانا روم پر لندن میں جو فلم بنائی گئی ہے اس بارے میں کچھ بتائیں گی؟“

”حضرت مولانا روم پر لندن میں جو فلم بنائی گئی ہے اس میں انگریزوں نے کام کیا ہے۔ اس فلم میں میری آواز بھی میرے لئے بہت سعادت کی بات ہے اور یہ بہت بڑی تبدیلی بھی ہے کہ پوری دنیا بزرگان دین کی طرف رغب ہو رہی ہے۔ آپ کی پیوری پر سرچ کر کے دیکھ سکتی ہیں کہ حضرت مولانا روم کس طرح سے لوگوں کے دلوں پر چھائے ہوئے ہیں اور یہ بزرگان دین کا خدا سے عشق ہی ہے جو لوگوں کو تڑپاتا ہے۔“

”آپ کے بچوں کو موسیقی سے کس حد تک لگاؤ ہے، اگر وہ موسیقی کے شعبے کی طرف آئیں تو آپ کا رد عمل کیا ہوگا؟“

”میرے بچوں کا رجحان آرٹ کی طرف مائل ہے۔ میرے بچے سارنگ کی آواز میں لے رہے ہیں۔ وہ 3-4 سال کی عمر سے رقص بھی کرتا ہے اور وہ میرے کلام یاد کر لیتا ہے۔ شاید گھر کے ماحول کا اثر ہے۔ جب وہ 5 سال کا تھا تو اس نے بہت اچھا رقص کیا جس پر اسے انعام ملا۔ اسے گانے کا شوق ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اسے گانا چاہئے۔ میرے بچے پیئر ہے، تصویریں بناتی ہے رنگوں سے کھیتی رہتی ہے۔ میں نے اپنے بچوں پر کبھی دباؤ نہیں ڈالا اور ان میں جو صلاحیت ہے انہیں اس میں آگے بڑھنا چاہئے۔“

ایک اندازے کے مطابق عارفانہ کلام پر عابدہ پروین کی 100 سے زائد کیسٹیں مارکیٹ میں آچکی ہیں۔ ان کی فنکارانہ صلاحیتوں کے اعتراف میں انہیں ملکی سطح پر صدارتی ایوارڈ، ستارہ امتیاز جبکہ بین الاقوامی سطح پر بھی ان گنت ایوارڈز سے نوازا جا چکا ہے۔ چند برس پہلے تک

آپ اور ہم انہیں انڈیا کے معروف چینلوں پر موسیقی کے

پروگراموں میں گج کی حیثیت سے شریک ہوتے

اور پاکستان کی نمائندگی کرتے دیکھتے

رہے۔ کیونکہ

عابدہ پروین

انڈیا اور پاکستان

کے باہمی تعلقات

کی بحالی کا خواب اپنی

آنکھوں میں سمجھتی ہیں۔ 28

نومبر 2010 کو شیل ہونے کے

بعد سے وہ ہمیں میڈیا پر نظر نہیں آ رہی

ہیں۔ لیکن انہیں چاہئے والے آج بھی ”میں نعرہ

مستانہ“ جیسی کافیاں سن کر مست ہو جاتے ہیں اور

انہیں کوک اسٹوڈیو جیسے پروگراموں میں گاتے

ہوئے دیکھنا اور سننا چاہتے ہیں۔ آئیے

دعا کریں کہ، اللہ جبرک و تعالیٰ عابدہ

پروین کو مکمل صحت یابی عطا فرمائے

(آمین) ثناء آمین



اٹھنے بیٹھنے ذرا دھیان سے

تا کہ گردن، کندھے، ریڑھ کی ہڈی اور گھٹنے درد سے محفوظ رہیں

محسن

صحت مند رہنے کے لئے صحت بخش غذا کھانا ہی ضروری نہیں بلکہ بیٹھنے اٹھنے کا صحیح طریقہ بھی اپنانا ہوگا۔ ایسا طریقہ جس میں آپ جسم کو متوازن اور بہتر رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چاہے وہ بیٹھنے کے دوران ہو یا کھڑے ہونے کی دوران، یہی نہیں بلکہ لیٹے ہوئے بھی آپ کے جسم کا توازن میں رہنا ہی ضروری ہے۔ اٹھنے بیٹھنے کا صحیح طریقہ اپنانے کے لئے آپ کو اپنی تربیت کرنا پڑتی ہے۔ تاکہ آپ اپنے جسم کو کچھ لمحہ بہتر طریقے سے حرکت میں لائیں۔ ایسا نہ ہو کہ روزمرہ معمولات کے دوران جسم کے کسی حصے پر زیادہ زور پڑ رہا ہو اور کئی نکت پر بہت سی محروم ہو رہے۔

بعض افراد اس قسم کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ ان کی گردن، انگوٹھی یا کندھے میں شدید تکلیف ہوتی ہے یا پھر گھٹنے، ران پر زور پڑ گیا جو درد کا سبب بن گیا۔ ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف، گردن اور سر میں درد بھی آج کل عام ہے۔ درد کی یہ سب علامات اس لئے سامنے آتی ہیں کیونکہ مریض غیر متوازن طریقے سے اٹھتے بیٹھتے اور کھڑے ہوتے ہیں۔ اسی لئے تو بچپن کے کانیاں، دوا بیاں بچوں کو دیتی ہیں کہ کالی تین کھڑے ہو کر بیٹھو۔ کچھ لکھلکے آگے گا۔ ابتداء سے کندھے کو پیچھے کی جانب کھینچ کر بیٹھنے کی عادت ڈن چاہئے تو بہت سے مسائل سے بچ سکتے ہیں۔ اٹھتے بیٹھنے کے خاص طریقوں پر دوک ٹوک نہ کی جائے تو یہ بری عادت بنتی جاتی ہے۔ دراصل ہم خود کو سکون پہنچانا چاہتے ہیں، آرام دہی کا پتہ نہیں۔ اپنے جسم کو کمر سے کم محنت کرنے کا کامی بنانے لگتے ہیں۔ یہی دو وجوہات ہیں جن کے باعث ہم اپنے آپ کو مشکل میں ڈال دیتے ہیں۔

گولی خن سے پرست کی کوشش کریں۔ ہم ایسا کیوں کہہ رہے ہیں؟ سوچتے ہوئے غور کیجئے تو آپ کو ہماری بات سمجھ میں آجائے گی۔ عام عینے پر سونے سے

سر کے اوپر والے حصے کا وزن گردن میں منتقل ہو جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ صحیح اٹھنے کے بعد گردن میں سخت تکلیف ہو



کسی چیز کا سہارا لے کر اٹھتے ہوئے جسم کا غیر متوازن حالت سے گزرنا خطرناک پہلو ہے

رہی ہوتی ہے اور عجیب دردناک کیفیت سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

آپ کا صحت مندانہ انداز نشست و برخاست نہ صرف آپ کی شخصیت کو پھر تیار کرتا ہے بلکہ آپ درد کے علاوہ کئی دوسری تکلیف سے بھی بچ رہتے ہیں۔ یہ عادت آپ کے معیار زندگی میں بھی مثبت تبدیلیاں لاتی ہیں۔ ذرا سی کوشش سے آپ اپنے جسم کی حرکات و سکنات کو توازن کے ساتھ بہتر بنا سکتے ہیں۔ درست طریقے سے ہاتھ پاؤں کو ڈھانڈھنا نہ صرف توانائی بچانے میں اہم کردار ادا کرے گا بلکہ آپ کو بہت سی دوسری مشکلات سے بھی بچائے گا۔

اکثر افراد سستی کے عالم میں بیٹھے رہنے کے عادی بن جاتے ہیں۔ ان میں سے بعض ایسے بھی ہیں کہ وہ جب اٹھتے ہیں تو ان کے جسم میں درد کے باعث ٹھیس اٹھ رہی ہوتی ہیں۔ وہ اپنے جسم کے جوڑوں میں درد محسوس کرتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کچھ افراد کٹن پر ٹیک لگا کر بیٹھتے ہیں تاکہ وہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو تکلیف سے بچا سکیں۔ گاڑی چلانے کے دوران ایک چیز کا خیال رکھئے۔ سینٹ بیلٹ لگا لیجئے، یہ آپ کے جسم کو سیدھا اور درست انداز میں رکھے گا۔ اٹھتے بیٹھتے ہماری ایک توجہ یز پر عمل کیجئے۔ کندھا اور پیچھے سیدھے رہیں۔ hips سینٹ کے ساتھ touch کر رہے ہوں۔ اس طرح آپ کے جوڑے بھی صحیح حالت میں رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیچھے کو صحیح حالت میں رکھنے کے لئے lumbar roll استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ یہ آپ کے پیٹ اور کندھوں کو درست سمت میں برقرار رکھنے کے ساتھ spinal curve کو بھی صحیح حالت میں رکھتا ہے۔



اپنے ہاتھوں کو سائیز پر رکھیں۔ اپنے پیروں کو فرش پر بالکل سیدھا کر دیں اور ہر 30 منٹ بعد اپنی پوزیشن کو تبدیل کر سکتے رہیں۔ یہ عمل نہ صرف دباؤ کو کم کرتا ہے بلکہ اس بات کی نشاندہی بھی کرتا ہے کہ آپ جسم کے کس حصے کو خطہ طریقے سے استعمال میں رہ رہے ہیں۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ آپ وقت کے ساتھ یہ سمجھ جاتے ہیں کہ اٹھنے بیٹھنے کا درست طریقہ کیسے اپنایا جاسکتا ہے۔ ہم یہ تمام باتیں سمجھتے ہوئے ایک عجیب سا دباؤ محسوس کر رہے ہیں۔ ہماری گردن کا جھکاؤ مسلسل سیدھی طرف کے کندھے پر ہے۔ ہاتھ بھی توازن میں نہیں ہیں۔ کیوں کہ اس وقت یہ ناپ پر کام کیا جا رہا ہے۔ تھوڑی دیر بعد ہم کسی نہ کسی pain killer ٹیبلٹ کھانے کی طرف پھینک دیتے ہیں۔ لیکن اپنی اس بری عادت کو چھوڑنا آسان نہیں لگتا، کچھ یہ ناممکن بھی نہیں ہے۔

صحیح طریقے سے سونا دباؤ کو کم کر سکتا ہے اور جسم کے تمام حصوں کو متوازن حالت میں رکھتا ہے۔ پیٹ کو پیچھے کی جانب down کر کے سونا بچھنی کا باعث بنتا ہے۔ اسی طرح اونچا نیچا ہنسی بھی تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ کرٹ لے کر نہ سونیں اور سونے کے دوران اپنے گھٹنے کو سینے سے ملا کر نہ لیجیں۔

ایسی پوزیشن میں سونیں جو پیچھے کے خم کو توازن میں رکھنے کے لئے معاون ثابت ہو۔ ایسا نہ ہو کہ نگیر کے نیچے ہونے کے بجائے پیچھے کے پیچھے ہو جائے۔ اکثر لوگ بے پرواہی میں سوئے ہوئے مختلف تکلیف میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ ایک بات کا خیال رہے کہ آپ کا کھینچا ہوا کتا آپ کے جسم کے ساتھ گردن بھی ہموار ہے۔

لیٹ کر بائیں کر اٹھ رہے ہوں تو کبھی اپنی کمر سے مدد لیں بلکہ اپنی پوزیشن تبدیل کرنے کے لئے ہاتھوں کا استعمال میں لائیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ہماری پٹائی جانے والی بہت سی باتوں پر عمل کرنا آسان نہیں ہوگا مگر عادت کو بدلنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔ غلط اور صحت دشمن عادات سے احتیاط برتنا آپ کے حق میں بہتر ہوتا ہے اور صحت مند زندگی گزارنے کے لئے ایسا کرنا انتہائی ضروری بھی ہے۔ آپ کے کمرے ہونے کا طریقہ بھی کچھ اس طرح ہونا چاہئے کہ آپ کا جسم توازن میں رہے۔ تصور کیجئے کہ آپ کسی چیز کا سہارا لے کر کھڑے ہوئے اور آپ کا جسم غیر متوازن حالت سے گزرا۔ یہ ایک خطرناک پہلو ہو سکتا ہے۔ اس سے جسم کے کسی بھی حصے پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔

ہماری نظر میں سب سے اچھا اصول اور اٹھنے بیٹھنے کا صحیح طریقہ یہ ہوگا کہ آپ ہر تیس منٹ بیٹھنے کے بعد 20 سے 30 قدم ضرور چلیں۔ کسی بھی قسم کی چیز اٹھاتے ہوئے کمر پر جھکاؤ دینے کے بجائے گھٹنوں پر زور دیں۔ یہ خاصا مشکل ہوگا لیکن مشق کرنے سے آپ کو عادت پڑ جائے گی۔ اٹھنے بیٹھنے کا درست طریقہ اپنائیے، کیونکہ یہ عمر بھر آپ کے کام آتا ہے اور آپ کی شخصیت چاق و چوبند لگتی ہے۔ آپ میں خود اعتمادی آ جاتی ہے، جب کہ غیر متوازن پوزیشنیں خاص شخصیت میں بگاڑ کا باعث بنتا ہے۔



بیٹھنے کا درست طریقہ

بیٹھنے کا غلط طریقہ

صرف ایک گھنٹہ دے دیں آج پینٹری ترتیب دینی ہے

درخشاں فاروقی

زندگی کے ہر چھوٹے بڑے کام میں نظم و ضبط اور ترتیب کی اہمیت ہوتی ہے۔ عام گھروں میں فوجیوں کی مانند ڈھیلن والی زندگی کا اختیار کیا جاتا ہے لیکن ہوتا ہے مگر صفائی ستھرائی ہر گز ایسا مسئلہ نہیں ہے۔ بے کار بیٹھنے سے کہیں بہتر ہے کہ روزمرہ کے چھوٹے موٹے کاموں میں سہولت کے لئے نظم اور صفائی کا عمل کیا جائے۔ اگر ہمارا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو ہم دوا لیتے ہیں، کچھ دیر پیٹ خالی رکھتے ہیں تاکہ صحت مند اندازہ سلوب کے مطابق زندگی بسر کر سکیں۔ اسی طرح گھر کے مختلف حصوں کی جھاڑ پونچھ، صفائی اور دیکھ بھال کر کے اپنے کنبے کی صحت کے لئے اقدام کئے جاسکتے ہیں۔ پینٹری یا کچن کی صفائی کے لئے صرف ایک گھنٹہ درکار ہوتا ہے۔ اگر آپ ملازمت یا کاروبار سے غفلت ہیں تب بھی اپنے معمولات میں سے ایک گھنٹہ اس ترتیب کے لئے مختص کرنا ممکن نہیں ہے۔ پرانی اشیاء مصالحہ جات، دالیں اور دیگر اناج کو محفوظ کرنا خود اپنے لئے سہولت اور آرام کا باعث ہوتا ہے۔

پینٹری کا ایک دور

دیواری الماریوں اور کینٹس میں پلاسٹک اور شیشے کے جار ترتیب سے ایسے رکھے رہیں کہ پکائے وقت آپ کا ہاتھ نہ الجھے، مگر اس سے کہیں زیادہ ضروری ہے کہ آپ ہر جار پر پلاسٹک ٹیپ چسپاں کریں اور نئی اشیاء کے حوالے اور نام ٹیپ پر لکھ دیں تاکہ آپ کی عدم موجودگی میں کچن استعمال کرنے والی خاتون یا صاحب کو اشیاء ڈھونڈنے میں آسانی رہے، ایک کینٹ میں چائے کا سامان علیحدہ رکھا جائے۔ چائے بہت تازہ اور حساس آئٹم ہوتی ہے، اس کے نزدیک مصالحہ جات رکھے رہیں تو یہ آسانی سے ان کی مہک اپنے اندر جذب کر لیتی ہے۔ شکر اور آٹے کو الگ کینٹ میں ساتھ ساتھ محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

دالوں کو صاف کر کے جار میں اسٹور کرنے سے پکائے وقت صفائی کی دوسری یا زائد وقت کی الجھن نہیں ہوتی۔ ہر ماہ جار اور برتنوں کو دھونا، خشک اور صاف کپڑے سے پونچھنا اور دھوپ لگوا کر دوبارہ اشیاء کو محفوظ کرنا بہتر ہوتا ہے۔ جو اشیاء روزانہ استعمال میں رہتی ہیں مثلاً چار بنیادی مصالحے، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، بلندی اور دھلیان کی برتیاں واضح طور پر سامنے والی کینٹ میں محفوظ کریں۔ آج کل باورچی خانوں میں ایک سے زائد کینٹس ہوتی ہیں۔ بالقرض اگر نہ ہوں تو اضافی طور پر لگوانا بھی مشکل نہیں ہے۔



آپ کے شہر میں موجود فرنیچر مارکیٹ میں نئی یا نئی ایسی کینٹس دستیاب ہوں گی جنہیں اپنے کچن میں

مختیارش کے مطابق نصب کروایا جاسکتا

اگر شیشیوں کو خالی کر کے دھو دھلا کر استعمال کیا جاتا ہے ممکن ہو تو ضرور کر لیا کریں۔ شیشہ محفوظ دھات ہے اس میں فوری طور پر تیزابی عناصر اور بیکٹیریا پیدا نہیں ہوتا

ہے۔ ایک حصہ چار پینٹیوں کے لئے مخصوص کرنا ضروری ہوتا ہے۔ آج کل متعدد قسم کے sauces کا استعمال عام ہو گیا ہے۔ کبھی کسی زمانے میں صرف ٹماٹو کچپ کی ایک بوتل سے کام چل جاتا تھا اب گھر گھر چائیز، اٹالین اور عربک کھانے بننے لگے ہیں۔ ان بوتلوں کو اسٹور کرنے کے لئے پینٹری اور کچن ہی میں مختیارش نکالی جاتی ہے۔ پرانی اشیاء جن کی مدت استعمال ختم ہو چکی ہو انہیں فوراً ضائع کر دینا بہتر ہے۔ اگر شیشیوں کو خالی کر کے دھو دھلا کر استعمال کیا جاتا ہے ممکن ہو تو ضرور کر لیا کریں۔ شیشہ محفوظ دھات ہے اس میں فوری طور پر تیزابی عناصر اور بیکٹیریا نہیں پیدا ہوتا جبکہ پلاسٹک ری سائیکل ہو کر نئی وضع قطع کے ساتھ ہم تک پہنچتا ہے۔ اگر اس پلاسٹک کو برسوں تک استعمال کیا جاتا رہے تو یہ تیزابی مادے چھوڑتا ہے، ذرا سا جس، کچن میں درجہ حرارت کی زیادتی اور جار کا بندر ہنا مصالحے کی تازگی اور غذائیت دونوں کو متاثر کرتا ہے۔

نمک اور شکر کے جار میں ایک آدھ لوٹ ڈال دینے سے ان میں نمی نہیں آتے پانی۔ نمک دانی میں صاف کئے ہوئے چند دانے چاولوں کے ڈال دیئے جائیں تو نمک تازہ بھی رہتا ہے اور نمی بھی نہیں آتی۔

کیلنڈر کی صفائی

ہر صحنے میں ایک یا دو مرتبہ تمام کیلنڈر (الماریوں اور کینٹس) کو مکمل طور پر خالی کر کے ٹوکے کپڑے کی مدد سے صاف کرنا ضروری ہے۔ جب تک آپ برتنوں (جار) کو کسی اور جگہ نقل کریں، یہاں فاصل اور دیگر جراثیم کش محلول سے

الدریوں کی صفائی کریں۔ بعض بوتلیں بہت پرانی ہونے کی وجہ سے کھسی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ آج موقع ہے کہ انہیں علیحدہ کر دیں کسی اچار، جام یا جیلی کی خالی ہونے والی بوتل کو دھو کر خشک کر لیں اور اس میں کوئی نیا مصالحہ یا نوڈ آکسٹم محفوظ کر لیں۔

ٹاشے کا سامان

گرم ملکوں میں ٹاشے کا بیشتر سامان ریفریجریٹر میں رکھا رہتا ہے، سرد علاقوں کے باشندے چاہیں تو ٹاشے کا سامان کچن کی کسی کینٹ میں محفوظ کر سکتے ہیں۔

اسٹیکس کی کینٹ

شام کی جائے اور ٹاشے کے لئے چند ایک اشیاء جن میں تیار چیس، بسکٹس، ٹیکو، کپ کیکیس، خشک میوہ اور اسی طرح چند دیگر کھانے کی کینٹ میں محفوظ کر کے رکھ سکتے ہیں مگر غذا کے سلسلے میں احتیاط کی خاص ضرورت ہوتی ہے۔ کہیں آپ کی کینٹ میں کیڑے کھڑے نہ ہو گئے۔ کھانے پینے کی اشیاء کو منہ بند بوتلوں یا محفوظ جاروں میں رکھئے تاکہ یہ تازہ بھی رہیں اور حشرات بھی پیدا نہ ہونے پائیں۔ پروفیشنل انداز سے کی جانے والی فوڈ مینیجمنٹ ممکن ہو سکے تو سال بھر میں ایک دفعہ ضرور کروالیں ورنہ تھوڑی سی سخت کر کے کیڑے ماراویات کا استعمال کر کے بہتر نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

کم جگہ میں بڑی سمائی

کچن میں سہولت اور سجاوٹ ایک ساتھ ہوں تو بہتر ہے



روٹک ٹرے

یہ خوبصورت ٹرے کوٹنگ آئل کو اس طرح محفوظ رکھ سکتی ہے کہ آپ کی کینٹ میں آئل گر کر نہ تو ضائع ہوگا نہ کینٹ پر دھبے پڑتے ہیں۔ ہفتے کے ہفتے ٹرے کو دھو کر صاف کر لیجئے اور مطمئن رہیے کہ چھتی کچن خراب نہیں ہوگا۔



کھانا محفوظ کرنے کے ڈبے

دو منزلہ یا ایک منزلہ کھانا محفوظ کرنے کے ڈبے کا کمال یہ ہے کہ کم گنجائش میں زیادہ اشیاء کو ایک جگہ رکھ سکتا ہے



کٹری اسٹینڈ

روز مرہ کے استعمال کے چھچھ کاٹنے، چھچھ یاں اور قیش کے علاوہ پکانے میں استعمال ہونے والے چھچھ اس طرح رکھے جاسکتے ہیں۔



کاؤنٹر

بلاشبہ برتنوں کی دھلائی میں استعمال ہونے والا میٹرل یعنی اسٹینج اور ڈش اسکرپز کو بجائے مین کے قریب رکھنے کے علاوہ سے یہ کاؤنٹر لے لیا جائے۔



چاپرز شینڈ

ان racks میں ہینک فیش اور کٹنگ بورڈز کے علاوہ بڑی پلیٹوں کو دھلائی کے بعد رکھا جاسکتا ہے۔ یہ اضافی پانی ضائع کر کے برتن خشک کرنے میں مدد دیتا ہے اور خود آپ کو اپنا کچن انپ ٹر کر کے ملتا ہے کہ چلیں جی آج صاحب یا بچوں کی کوئی پسندیدہ ڈش بنا کر انہیں حیران کر دیا جائے!



ہیلف باسکٹ

صافیاں، تولیے اور ایپرن رکھنے کے لئے کچن میں ہلکے آویزاں ہو یہ ضروری نہیں، لیکن یہ ملٹی پز انڈر ہیلف باسکٹ اس مقصد کے لئے بہتر چوائس ہے۔



پلیٹوں کا ریک

ایسی پلیٹیں جو روز مرہ کے علاوہ خاص اہم موقعوں پر نکالی جاتی ہوں، انہیں دھو کر صاف خشک کپڑے سے سکھا کر اپنی دسٹس میں یوں بھی رکھا جاسکتا ہے۔



ٹاپ ٹرے (دراز)

چھچھ، کانٹے، چھریاں اور ایسی ہی دیگر ضروری اشیاء قریب رکھنے کے لئے ایسی ٹاپ ٹرے لے لی جائے تو ہر سائز کے چھچھ علیحدہ رکھنے میں آسانی ہوتی ہے اور بوقت ضرورت ہر چیز پہنچ میں ہوتی ہے۔

وٹامن اور منرلز جن کا توازن صحت کے لئے ضروری

اُمّ حیا

سلیمنیم (Selenium)

جو لوگ بڑی عمر ہوتے ہیں ان کی غذا میں یہ اہم معدنی جزو زیادہ مقدار میں شامل نہیں ہوتا۔ ایک جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ اگر یہ ضرورت گوئی کے ذریعے پورا کرنے کی کوشش کی جائے تو اس سے ٹائپ ٹو ڈیابیطس کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ RDA کے سفارش کردہ غذائی الاؤنس کے تحت مرد اور خواتین کو 55 ملی سیٹی گرام سلیمنیم کی ضرورت ہوتی ہے ایک غیر سینڈوچ یا مٹی بھر خروٹ کا مغزوں بھر کی غذائی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔

فولک ایسڈ (Folic Acid)

ماں بننے والی خواتین اور نین ان بچوں کو لازماً کھانا چاہئے۔ اس کے علاوہ امراض قلب، کینسر، بڑھاپے اور من میں پھالوں کے لئے اکیس ہے۔ عام طور پر فولک ایسڈ کے ایک اور جزو Folate کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ الزائمر یا لسیان کے مرض سے بچاؤ میں مدد کرتا ہے، حالانکہ یہ صرف ایک مفروضہ ہے۔ آپ بزرگوں والی بیڑیوں، دلیوں اور سالم گندم سے نئی ذیل روٹی سے بھی یہ جزو حاصل کر سکتے ہیں۔

نیاسین (Niacin)

وٹامن B میں شامل یہ جزو B3 خون میں بڑھے ہوئے کو لیٹرول کے علاج کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن یہ کام کسی ڈاکٹر کی نگرانی میں کیا جائے اس وٹامن کی زیادتی سے جگر کا کارہ ہو سکتا ہے۔ RDA (سفارش کردہ غذائی الاؤنس) کے تحت مردوں کو روزانہ 16 ملی گرام اور خواتین کو 14 ملی گرام نیاسین کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک ملی وٹامن کپسول میں 20 ملی گرام نیاسین موجود ہوتا ہے لیکن آپ گولیوں کے علاوہ گوشت، مچھلی، اٹلے اور گری دار میوؤں پر انحصار کر سکتے ہیں۔

لائکوپین (lycopene)

امریکی کی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن کی جانب سے کئے جانے والے ایک جائزے کے مطابق لائکوپین وٹامن کا اہم ذریعہ ہے لیکن کچے ٹماٹر کھانے سے بہتر ہے کہ اسے بھاپ میں پکا یا جائے یا پھر اس کی چٹنی بنالی جائے اس شکل میں دیگر غذائیت بخش اجزاء بھی ہوتے ہیں۔

آئرن (Iron)

جن افراد میں خون کی کمی ہو، ماں بننے والی خواتین اور بیماری ایام والی خواتین کو اس معدنی جزو کی اضافی مقدار کا استعمال کرنا چاہئے لیکن آئرن سپلیمنٹ کے زیادہ استعمال سے السر کی صورت حال بگڑ سکتی ہے 50 سال سے زیادہ عمر والی خواتین کو یہ 8 ملی گرام آئرن کی ضرورت ہوتی ہے لیکن 19 سے 50 سال تک کی عمر کے افراد 18 ملی گرام فولاد ملنا چاہئے۔ غذائی ذرائع کے مطابق آپ مرغی، سرخ گوشت، پھلیاں، دالیں اور بزرگ کے چوں والی بیڑیاں کھا سکتے ہیں۔

زنک (Zinc)

اس وٹامن کی زیادتی سے مدافعتی نظام کمزور پڑ سکتا ہے اور اس کی وجہ سے اچھے HDL کو لیٹرول کی سطح بھی گھٹ سکتی ہے۔ عام نزلے زکام میں اسکی افادیت کے بارے میں طے جلتے نتائج سامنے آئے ہیں۔ مردوں کو روزانہ 11 ملی گرام اور خواتین کو 8 ملی گرام زنک کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو لوگ صرف بیڑیاں کھاتے ہیں انہیں سالم اناج، پھلیوں، دالوں، مگرمیوؤں اور ذیری مصنوعات سے یہ کمی پوری کرنی چاہئے۔

وٹامن یعنی حیاتیات کے بارے میں عام خیال یہی ہے کہ یہ ہمیں بیماریوں سے دور رکھ کر ہماری روزمرہ صحت کا سبب بنتے ہیں۔ کوئل سرخ انجن کے خانے میں آپ وٹامن ورج کر کے دیکھیں چند لمحوں میں آپ کے سامنے پانچ کروڑ سے زائد نتائج کھل جائیں گے۔ مثلاً بعض مضامین میں وٹامنی صحت بحال رکھنے، بے پناہ جسمانی قوت حاصل کرنے اور توانائی میں اضافے کے دعوے کئے جاتے ہیں۔ بعض مضمون نگار وٹامن کے بارے میں اس امر کے بھی دعوے دار ہوتے ہیں کہ ان کے استعمال سے کینسر کا مریض شفا یاب ہو سکتا ہے اور شریانوں سے خون میں جسنے والے مادے بلیک کا صفایا ہو جاتا ہے۔ ان دعوؤں کی روشنی میں یہ بات سمجھ میں آ جاتی ہے کہ ہم میں سے بعض افراد وٹامن کو حیات بخش سمجھتے ہیں کیونکہ ان کا استعمال بڑھاپا نالنے کا کامیاب علاج ہے اور یہ بے شمار بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ وٹامن اور منرلز کی ضرورت ہر ایک کو ہوتی ہے لیکن ہمیں گولیوں اور کپسولوں کی صورت میں ان صحت بخش اجزاء کی بیماری بھر کم خوراکیں لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جدید ترین جائزوں کی بنیاد پر ورج ذیل 10 وٹامن اور منرلز سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے۔

وٹامن A (Vitamin-A)

اگر جسم میں وٹامن A کی مقدار زیادہ ہو جائے تو نظر دھندلی ہو جاتی ہے۔ سرمد کی شکایت ہوتی ہے اور مٹی جھوس ہونے کے علاوہ جگر، ہڈی اور مرکزی اعصابی نظام کے لئے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے سفارش کردہ غذائی الاؤنس (Recommended Daily Allowance) کے تحت مردوں کو روزانہ 900 ملی سیٹی گرام اور خواتین کو 700 ملی سیٹی گرام وٹامن A کی ضرورت ہوتی ہے۔ 18 سیٹی میٹر لمبی گاجر میں 600 ملی سیٹی گرام وٹامن A ہوتا ہے اس وٹامن کے حصول کے دیگر ذرائع میں دلیہ، گہرے بزرگ کے چوں والی بیڑیاں، پھل اور شکر قند بھی شامل ہے۔

بیٹا کیروٹین (betakaroten)

یہ وٹامن A میں تبدیل ہونے والا جزو ہے لہذا وہ اؤنس کی صورت میں عام لوگوں کو بیٹا کیروٹین استعمال کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی، خاص طور پر سرگرم نوش افراد کو اس سے گریز کیا جانا چاہئے جن میں اس کے مسلسل استعمال سے پیچھے پڑنے کے سرطان کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ایک حالیہ جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ خون میں بیٹا کیروٹین کی بلند سطح کے سبب جارحانہ قسم کے پریٹینٹ کینسر کا خطرہ تین گنا بڑھ گیا تھا۔ تاہم آپ یہ غذائی جزو گہرے بزرگ اور نارنجی رنگ کے پھلوں اور بیڑیوں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

وٹامن C (Vitamin-C)

یہ وٹامن سفارش کردہ غذائی الاؤنس کے تحت مردوں کو روزانہ 90 ملی گرام اور خواتین کو 75 ملی گرام دیا جاتا ہے اس حوالے سے کوئی نتیجہ ثبوت بھی موجود نہیں کہ یہ ہمیں ذیابیطس، قلبی امراض، کینسر سے محفوظ رکھے یا مدد دیتا ہے تاہم سرگرم نوش افراد کو اس وٹامن کی مزید 35 ملی گرام کی ضرورت ہوتی ہے ایک سنگتر کا استعمال یا اس سے ہر ایک گلاس جس ایک دن کی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔

وٹامن E (Vitamin-E)

جن افراد کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہو اسے استعمال کریں تو اس سے خون پتلا ہوتا ہے اور دماغ کی شریان پھٹنے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ سب تک یہ بات ثابت نہیں ہوئی کہ وٹامن E امراض قلب یا کینسر سے مکمل طور پر تحفظ دیتا ہے۔ RDA کی سفارشات کے تحت مرد اور خواتین کو یہ 15 ملی گرام وٹامن دیا جاتا ہے۔ 30 گرام کی مقدار میں خشک جسنے ہوئے بادام آپ کی روزانہ ضرورت کے لئے کافی ہیں۔



کھاوا اور مٹی سے دوستی کر کے دیکھئے

صبر کا پھل بیٹھا بھی اور رکھے آپ کو توانا بھی

درختان فاروقی

کار ہے۔ آیا آپ کے علاقے کی آب و ہوا اور مٹی فلاں پودے کو اگانے کے اہلیت رکھتی ہے یا نہیں مٹی کو اگانے کے لئے بہت سی جگہ درکار ہوتی ہے اور اس کو اگانے میں ایک طویل عرصہ لگتا ہے اس کی نسبت پالک کم وقت اور کم جگہ میں بھی اگایا جا سکتا ہے۔ یہ فیصلہ بھی آپ کے ہاتھ میں ہے کہ آپ خود بیج اگانا پسند کرتے ہیں یا زمری سے بھی نئے پودے بھی خرید کر اگانے جاسکتے ہیں۔ بہت سی چیزوں کے لئے کیاری ضروری نہیں آپ گلوں میں بھی مختلف چیزیاں اگا سکتی ہیں۔ گلوں میں اگانے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ ضرورت کے تحت اور سورج کی روشنی کے مطابق آپ ان کو ایک جگہ سے دوسری جگہ بھی رکھ سکتے ہیں۔

باغبانی ایک دلچسپ اور صحت مند مشغلہ ہے کیا ریاں بنانا، پودوں کا انتخاب کرنا، بیج اگانا اور پھران کی دیکھ بھال کرنا آپ کو بالکل ایسا محسوس ہوگا کہ جیسے آپ Farmville پر face book کھیل رہے ہیں۔ باغبانی کا مشغلہ صرف ایک مشغلہ ہی نہیں بلکہ جسم کی بہترین ورزش بھی ہے حالانکہ بہت سے لوگ اس کو ورزش نہیں سمجھتے لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ مٹی کیلوریز 30 منٹ تک aerobic ورزش کرنے میں خرچ ہوتی ہیں اتنی آپ 30 منٹ تک باغبانی کرنے کے دوران بھی خرچ کر دیتے ہیں۔ یہ مشغلہ تناؤ اور ذہنی دباؤ کو بھی بہت حد تک دور کرتا ہے۔ کھاوا اور مٹی میں اپنے ہاتھوں سے کام کرتے وقت آپ اس قدر محو ہو جاتے ہیں کہ اس دوران آپ ہر غم، پریشانی اور سوچ کو بھول جائیں گے۔ اپنی محنت کے نتیجے میں حاصل ہونے والی تازہ اور کیٹیکل سے پاک سبزیاں اور پھل بازار کے پھل اور سبزیوں سے زیادہ صحت افزا ہوتے ہیں اور آپ کا یہ مشغلہ مزگانی کے اس دور میں بچت کا ذریعہ بھی بن سکتا ہے۔ یہ سب کرنا اتنا مشکل ہرگز نہیں ہے چند کوششوں میں ہی آپ باغبانی کے طریقے سیکھ سکتے ہیں اور جلد ہی اس کے سر اور رموز سے بھی واقف ہو جائیں گے۔

ابتداء کیسے کریں

یہ ضروری نہیں کہ اس شوق کو پورا کرنے کے لئے آپ کے پاس ایک بہت بڑا لان ہو، آپ اپنا شوق ایک چھوٹی سی کیاری میں بھی پورا کر سکتی ہیں اور گلوں میں بھی، پہلی بار یہ فیصلہ کرنا کہ کیا اگانا ہے اور کہاں اگانا ہے یہی سب سے مشکل ہے باقی کے تمام مراحل آسان ہوتے چلے جائیں گے۔

پہلا مرحلہ

اپنے گھر کی محنت یا بیڑ میں ایک چھوٹی سی کیاری آپ خود بھی بنا سکتی ہیں کیاری بناتے ہوئے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں ہوا اور سورج کی بھرپور روشنی آتی ہو۔ کیاری بنانے کے بعد آپ کو کھاوا اور مٹی کی ضرورت ہوگی۔ یاد رکھیے مٹی جتنی زیادہ زرخیز ہوگی آپ کے پودے بھی اتنی ہی اچھی طرح نشوونما پا سکیں گے۔ ہر جگہ کی مٹی پودوں کی افزائش کے لئے موزوں نہیں ہوتی اس لئے اگر آپ پودے اگانے سے پہلے مٹی کا ٹیسٹ کروالیں تو زیادہ بہتر ہوگا اور آپ کی محنت اور وقت ضائع ہونے سے بچ جائے گا۔ یہ کام مٹی سے کروالیں۔ ایک اور بات کا خیال رکھنا ہے کہ ضروری ہے وہ یہ کہ کیاری کی گہرائی کم سے کم 10 انچ ہو، اسی طرح مٹی کی اونچائی بھی 16 انچ سے زیادہ ہو تو بہتر ہے تاکہ پودوں کی جڑوں کو بھی مضبوطی سے قدم جمائے اور پھیلنے کے لئے مناسب جگہ مل سکے۔ باغبانی کے عمل کو جلد اور آسان بنانے کے لئے آپ کو لوزار کی بھی ضرورت پڑے گی تاہم اوزاروں کا انبار ہونا ضروری نہیں ابتداء میں آپ کو بیلے کدال، پانی کا نوارہ اور کھربانی کی ضرورت پڑے گی۔

دوسرا مرحلہ

دوسرا مرحلہ بیج اور پودوں کے انتخاب ہے۔ انتخاب کے لئے سب سے پہلے آپ اتنے پسندیدہ پودوں کی ایک لسٹ بنالیں پھر اس کے بارے میں دیگر معلومات حاصل کریں مثلاً فلاں پودے کو اگانے میں کتنی جگہ کی ضرورت ہے۔ کتنا وقت اور کیسا موسم در

تیسرا مرحلہ

پودوں کو اگانے کے بعد ان کی حفاظت اور مناسب دیکھ بھال کا مرحلہ آتا ہے وقت پر ان کو پانی دینا، کیاریوں کی صفائی اور کیڑوں



کھاوا اور مٹی میں اپنے ہاتھوں سے کام کرتے وقت آپ اس قدر محو ہو جاتے ہیں کہ اس دوران آپ ہر غم، پریشانی اور سوچ کو بھول جائیں گے

سے بچانا ایک توجہ طلب کام ہے اگر اس مرحلے پر آپ سے کوتاہی مرزد ہوگی تو یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کی ساری محنت اکارت چلی جائے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ پانی کی کمی سے آپ کے پودے مرجھا جائیں یا پھر کسی کیڑے کی خوراک بن جائیں۔ چھوٹے بچوں اور دوسرے جانوروں سے کیاری کو محفوظ رکھنے کے لئے آپ اس کے گرد کانٹوں کی باڑ بھی لگا سکتے ہیں موسم بہار میں ہر طرف پھولوں کی بہار ہے ایسے میں آپ موتیا، رات کی رانی اور گلاب کی خوشبو سے اپنے گھر کے آگن کو مہکا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سی سبزیاں بھی اگا سکتے ہیں مثلاً پالک، لہسن، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچ، کڑی پتا، آلو، ہری پیاز، شکر قندی، کرلا اور توری، یہ تمام سبزیاں با آسانی گھر میں اگائی جاسکتی ہیں۔ یہ فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے کہ آپ انہیں کیاری میں اگاتے ہیں یا گلوں میں باغبانی کے اس مفید مشغلے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ انسان میں صبر کی مفت پیدا کرتا ہے یہ ایک صبر آزمائ کام ہے پہلے زمین تیار کرو پھر بیج ڈالو پھر اس کو اگنے کے لئے صاف ہوا، روشنی اور پانی مہیا کرو، کیڑے کلوڑو اور جانوروں سے بچاؤ اور ایک مخصوص عرصے تک ان کی نگہداشت کرو تب کہیں جا کر صبر کا میٹھا پھل حاصل ہوتا ہے صبر کے اس پھل کو کھانے میں جو خوشی اور مزہ حاصل ہوتا ہے وہ بازار کے خریدے ہوئے پھلوں میں کہاں۔ آزمائش شرط ہے!!



مصنف... خرم شہیل

پلے کا پتہ: دہلیم بک پورٹ، کراچی

بک ریویو

صفحات 448

قیمت 600 روپے

اُٹھرتے ہوئے صحافی اور ادیب خرم شہیل کی یہ دوسری تصنیف ہے۔ مکالمہ انسان کی ضرورت تو ہے اور جب کتابی صورت میں انٹرویوز کیجنا ہوئے ملتے ہیں تو تہذیب و تمدن کی بناء پڑتی دکھائی دیتی ہے۔ اس رائے سے اختلاف کرتے ہوئے کہ پاکستان میں ادب انحطاط پذیر ہے۔ کہنا یہ چاہئے کہ ہمارے یہاں

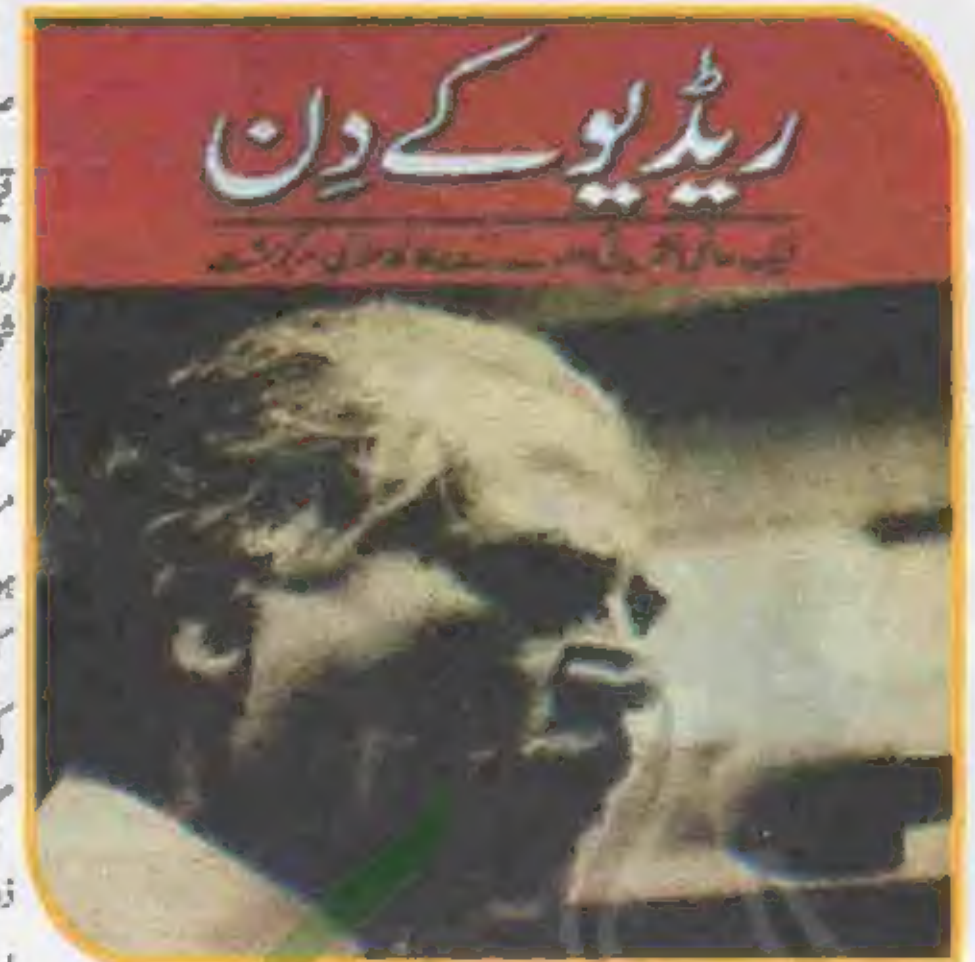
موسیقی کا شعبہ خاص کر نظر انداز کیا گیا ہے۔ خواجہ خورشید انور نے موسیقی کے لٹریچر میں جتنا کام کیا بعد میں آنے والوں نے اسے نہ تو جاری رکھا نہ ہی مکرم دی۔ خرم کی کتاب موسیقی کی دستاویز کیوں نہیں کہلائے گی جبکہ انہوں نے کلاسیکی، نیم کلاسیکی، پاپ، لوک موسیقی اور راک پر سیر حاصل ریسرچ ورک شامل کیا۔ اس کے بعد اپنے عہد کے قریب قریب تمام معروف گلوکاروں اور سازندوں سے کئے گئے مکالمے شائع کئے گئے ہیں۔ کتاب کا فلیپ گزار نے لکھا ہے جو پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ نثر میں غنائیت اور سُر پیلے پن کا خوبصورت امتزاج اس سے پہلے شاید ہی کسی کی نظر سے گزرا ہو۔ معروف براڈ کاسٹر رضاعلی عابدی نے سرمایہ کی تخلیق کو جوئے شیر لانے کے برابر قرار دیا ہے اور خرم کو اپنے عہد کا ایسا فرما کہا ہے جو موسیقی کی محبت اور شیریں سناہنی اُنیت کو زندہ جاوید کرنے آئے ہیں۔ ویل ڈن خرم شہیل!

صفحات 192

قیمت 400 روپے

رضاعلی عابدی اور بی بی سی ریڈیو ایک شخصیت کے دو نام ہو گئے ہیں۔ حالیہ تصنیف میں جب عظیم دہم کے موقع پر ریڈیو برلن کے ذریعے ہونے والے پروپیگنڈے سے لے کر آل انڈیا ریڈیو کی مبینہ سروں تک کی خدمات کا تذکرہ تفصیل سے کیا گیا ہے۔ اس وقت کے ڈائریکٹر ذوالفقار علی بخاری نے ریڈیو تہران اور استنبول کی نشریاتی کامیابی کو مد نظر رکھتے ہوئے لندن سے ہندوستانی سروں کا آغاز کیا۔ شروع شروع میں یہ 5 منٹ کے ٹیوٹنٹن پر مشتمل تھی، بعد ازاں 1941ء تک ہر روز 15

منٹ تک ہندوستانی ایشیائی خطوں کی سیاسی و سماجی سرگرمیوں کی روایتی تجزیوں اور خبروں کی صحت میں پیش کی جانے لگیں۔ ریڈیو ایکسپریس کے پرنٹ اور الیکٹرونک صحافت کے تجربات کا گہرا اثر تھا۔ ریڈیو ایکسپریس نے تحقیق کرنے میں معاونت کی۔ یہاں آپ نے براڈ کاسٹر کے علاوہ دستاویزی فلموں کی تیاری میں بھی نامی شہرت کمانی۔ مثلاً گریڈ ٹرنک روڈ میں پشاور کلکتہ تک پہنچی ہوئی شاہرہ کے ارد گرد آباد غیر آباد علاقوں کی مخصوص ثقافت کی عکاسی کی گئی ہے۔ نثر میں کلام کرنے کا لابی ذوق رکھنے والا یہ براڈ کاسٹر جب اپنی سرگزشت لکھتا ہے تو اس میں شخصیت کا تاثر نہیں ملتا۔ ماحین کے ایک وسیع حلقے کا پتا گرویدہ تالیف دلائی نشریاتی ادارہ اور رضاعلی عابدی کے لکھنے کا انداز بھی بدلہ دیتی ہوئی ہے۔ کتاب عمدہ طبع ہوئی ہے۔



مصنف... رضاعلی عابدی

پلے کا پتہ: رنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

فلم ریویو



ڈائریکٹر... مارٹن اسکورسز

ستارے... کلود موریئر، بنو وائلار، چوڈ کریشٹر، ایملی مورسٹر

انداز کر دیتے ہیں۔ مغربی ملکوں کے مصنف اور ہدایت کار گھر جیسے سائنس کی ضرورت اور بچوں کی شخصیت کی تشکیل کے لئے کتنے سرگرم نظر آتے ہیں یہ سب دیکھنے کے لئے بچوں ہی کو نہیں بڑوں کو بھی Hugo دیکھنی چاہئے۔ فلم 3D کی تکنیک پر بنائی گئی ہے۔ پاکستانی بچے بھی بھینا اس نئی فلم سے بھینا محفوظ ہوں گے۔ The invention of Hugo Cabret اکیڈمی ایوارڈ یافتہ ناول تھامس ہارس نے پہلی بار 3D کی تکنیک سے فلما یا ہے۔



ڈائریکٹر... کرن ملھوٹرا

ستارے... بریجک روشن، روشی کپور، شبنم، پرانکا چوپڑا، نانا پاٹیکر، اوم پوری، زریہ وہاب

سے آواز کر کے ایک منفرد ان کی شکل میں ظاہر کیا ہے۔ یہ فلمی سال مصالحوں اور کمرشل ازم بھینا سہا جائے گا۔ فلم آنے سے پہلے ہی کترینہ کیف پر فلمائے گئے آئیٹم گیت "چکنی چٹنی" بہت ہو چلا ہے۔ 2012 میں اس فلم سے بہت زیادہ توقعات وابستہ ہیں، فلمی پڑتوں نے اس فلم سے 100 کروڑ کا رولڈر کی پیش گوئی کی ہے۔ جدید پاکستانی سینماؤں میں اس ماڈرن تکنیک پر بنی گئی تھو بھینا فلم میں مرزا ہیں گے۔ یوں بھی اب ہمارے ہاں ہالی وڈ کی کامیاب فلمیں کرنے والی اندھنری ہے۔ گئے وہ زمانے کہ جب خستہ حال سینماؤں میں صرف پاپ کارن اور کولڈ ڈرنکس ہی ملا کرتے تھے اور ہاٹ رومز کے علاوہ نشیمن بھی آخری سانسیں گن رہی ہوتی تھیں اب اگلی تھو دیکھنے جائیں تو چائینیز اور انالین فوڈز بھی سینماؤں کے سٹورٹس میں دستیاب ہو جاتے ہیں اسے کہتے ہیں ایک ٹکٹ میں دو تماشے یکجا۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ فروری 2012ء کیسا گزرے گا؟

اقیاض

برج میزان
Libra
24 جنوری 23 تا 24
ممکن ہے آپ کی لائبرری نکل آئے یا کوئی اظہار محبت کرے۔ دونوں صورتوں میں آپ کا امتحان شروع ہونے جا رہا ہے۔ اخراجات پر قابو رکھنا اور پیسہ فضول خرچی سے بچانا آپ کو کم کم ہی آتا ہے، کوشش تو کریں انشاء اللہ کامیابی ہوگی۔ نئی محبت اور نئے تعلق میں سمجھوتہ بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔ غصہ آئے تو درگزر سے کام لیں۔ 21 فروری سعد دن ہے۔ اگر اس روز کوئی سفر ملے تو جاتا ہے تو بھی فکر کی بات نہیں، قدرت نے اس میں آپ کی بھلائی رکھی ہے۔ اچانک کوئی ارادہ ملتوی کرنا پڑ جائے تو اس میں بھی حکمت ہو سکتی ہے۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر 22 تا 24
شریک حیات سے اختلاف رائے پیدا ہو سکتا ہے، مگر گہرے مسائل کے حل میں نرمی اور تدبیر سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ آپ سے متعلق رشتے داروں اور عزیزوں کو آپ کی فکر لاحق رہے گی۔ ایک بچہ آپ کی بھرپور توجہ چاہتا ہے غور کریں کہیں یہ آپ کا اپنا بچہ تو نہیں۔ اگر آپ تمکادینے والا کام کرتے ہیں تو آپ کی محنت رائیگاں نہیں جانے والی، افسران بالا اور ماتحت افراد آپ کی شاندار تخلیقی صلاحیتوں کے قائل ہو جائیں گے۔ آپ خوش قسمت ہیں کہ اختلافات کے باوجود کوئی بے جوش متحول اور حاسدوں کو زیر کرنے کے لئے خاموشی سے آپ کی مدد کر رہا ہے۔

برج قوس
Sagittarius
23 دسمبر 21 تا 23
آپ سستانا چاہتے ہیں یعنی پچھلے چند ماہ سخت محنت کرنے کے بعد اب آرام کرنا آپ کا حق بنتا ہے۔ اتوار کو آرام کا التوا ہوتا نظر آتا ہے لیکن آپ خوش نصیب ہیں کہ بہت جلد نیا سفر آپ کو تازہ دم کرنے والا ہے۔ تب تک دلجمعی سے کام کر لیجئے۔ 19 فروری کا دن نہایت سعد ہے۔ کوئی رکاوٹ منسوخ ہو جائے گی، اگر کسی دوست کے ساتھ مل کر کاروبار شروع کرنے کا ارادہ ہے تو فی الحال ملتوی کر دیں۔ اتنی جلدی منافع کی اُمید نہیں ہے، دوست بھی آزمائش میں مبتلا کر سکتا ہے۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر 20 تا 22
پچھلے دنوں شریک حیات سے اختلاف رائے ہوا تھا اب رفتہ رفتہ تناؤ ختم ہو رہا ہے۔ آپ اپنی غلطی بھی مان لیں گے اور سمجھوتے کی کوئی شکل بھی واضح ہوتی نظر آ رہی ہے۔ بیرون ملک کا سفر جو الٹا دکھارہا فروری سے نئے سرے سے پلان کیا جاسکے گا۔ مالی معاملات کو بھی سنبھالنے کی ضرورت ہے۔ ولی عزت اور اطمینان کے لئے بچوں کو دوست بنائیں۔ انہیں کھانے پر باہر لے جائیں یا گھر پر دعوت دیں، کئی جذباتی مسائل ختم ہو جائیں گے۔ خاص کر آپ کی ان پستی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل حل ہو جائیں گے۔ نئی محبت استوار یا پرانے تعلق سے مزاج کی برہمی جاتی رہے گی۔ کسی مفید چیز کا صدقہ دیں حالات موافق رہیں گے۔

برج دھن
Aquarius
21 جنوری 19 تا 21
آپ کوشش کریں تو خود اعتمادی کی نظر سے بڑھنے والے معاملات کا جائزہ لے سکتے ہیں۔ خود کو صرف فہم و تفہیم سے باطنی نیکی کی فضا سے نکالا جاتا ہے مالی معاملات کا خیال رکھ کر کاروباری معاہدے کیا کریں۔ اگر شریک حیات حاسد کی نشان دہی کریں تو ان کی بات میں کتنا وزن ہے، غیر جانبدار سے سوچا کریں۔ ممکن ہے سچ بھی کہہ رہے ہوں لیکن آپ کو یہ حد تک سکام لینا چاہئے ملازمت یا کاروبار میں سخت محنت کرنی پڑے گی۔ آپ کی شخصیت کا دلچسپ پہلو یہی ہے کہ آپ بھی لگن اور عزم کے ساتھ فزری امور بجالاتے ہیں اسی طرح محبت کے معاملات میں آمرانہ مزاج رکھتے ہیں۔ آپ کا خلاص میں کی نہیں مگر محبوب سے بھلا کرنا قطعی آسان نہیں۔

برج حوت
Pisces
20 فروری 20 تا 20
آپ بے شک اصولی زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں لیکن بے انتہا حد تک اپنی پستی آپ کو لے ڈوبے گی۔ تناؤ کی کیفیت سے چھکارا بھی مل جائے گی لیکن مخالفین کی دلیلیں بھی سن لیا کریں۔ آپ میں بے انتہا تخلیقی صلاحیتیں ہیں اور آپ کی شعبوں میں متنازع حیثیت سے تخلیقی سرگرمیوں کو جاری رکھ سکتے ہیں۔ یہ اعتماد آپ کو بے حساب فوائد دے سکتا ہے۔ خانگی زندگی بھی بہتر ہو رہی ہے۔ شریک حیات کی زندگی میں ہماریں بھی آپ ہی لونا سکتے ہیں، لہذا ان کا خیال رکھا کریں۔ اپنی صحت پر فوری توجہ دیں۔ لال کپڑا یا مٹی میں گوشت لے کر کسی مستحق کو صدقہ کر دیں۔ انشاء اللہ حالات موافق رہیں گے اور ولی اطمینان نصیب ہوگا۔

برج حمل
Aries
21 مارچ 20 تا 21
اس ماہ خصوصی طور پر اپنی محنت کی فکر کریں۔ کام اور تفکرات کا دباؤ ذہنی وجہ سانی صحت تہہ بالا کر کے رکھ سکتا ہے۔ اپنے حق، انصاف اور خودداری کے لئے کئے گئے فیصلوں پر نظر ثانی کر لیں گے۔ ایسا موقع بھی عنقریب آنے والا ہے، جب کسی بچھتاؤں اور شرمندگی کے بغیر کسی عزیز رشتہ دار کی مدد حاصل ہو سکے گی۔ آپ کو ان دنوں جذباتی ہمدردی کی ضرورت ہے لیکن آپ کا جھکاؤ بھی اعتماد اور رکھ رکھاؤ سے ہوتا ہے، یہ پاکر لوگوں کا دیکھ رہا ہے۔ مالی معاملات بھی سدھرنے والے ہیں۔ تحفے دینے، خیرات زکوٰۃ کرنے کی پالیسی اپنانے کیجئے انشاء اللہ تعلقات میں بھی بہتر آئے گی۔ دشمن کے آغوش گھر میں آنے سے مشکلات کم ہوں گی۔

برج ثور
Taurus
21 اپریل 21 تا 21
تنازع امور کو نہ چھیڑنا ہی بہتر ہے۔ 14 فروری خوشگوار اور سعد دن ہے، اس روز رکے ہوئے کام تکمیل کو پہنچیں گے۔ اس ماہ کے آغاز میں کچھ دباؤ کی کیفیت بھی رہے گی اور کچھ آپ خود بھی خود غرضی کے فیصلے کریں گے، مگر جلد ہی آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے گا اور آپ روٹھے ہوئے دوستوں کو منائیں گے۔ نئی محبت بھی آپ کی راہ دیکھ رہی ہے۔ غیر شادی شدہ افراد ازدواجی بندھن میں بندھنے کی تیاری کر لیں، سعد گھڑیاں آنے کو ہیں۔ مستقل مزاجی اپنانے کی ضرورت ہے۔ صدقہ خیرات نہرو کا کریں۔ انشاء اللہ حالات آپ کے بس میں ہوں گے۔

برج جوزا
Gemini
22 مئی 21 تا 22
خوشحالی آپ کے گھر پر دستک دے رہی ہے۔ کوئی دعوت، نیا سفر، نیا کاروبار اور اچھا ساتھی سب ہی کچھ آپ کے مفادات کی تکمیل کر رہے ہیں مگر دوست اور دشمن کی پہچان ضرور کر لیا کریں۔ جلد بازی کی عادت چھوڑ دیں اور پیشہ ورانہ زندگی یا کاروباری معاملات کو بوجھل اور تکلیف دہ بنانے سے احتراز کیا کریں۔ مالی معاملات بہتر ہونے جا رہے ہیں۔ انشاء اللہ 25 فروری سے نئے امکانات ظاہر ہونا شروع ہوں گے۔ خوشحالی کا یہ سفر محنت پائی سے جاری رہے تو اچھا ہے۔ صحت کی فکر آپ کو خود بھی کرنی چاہئے۔ ہر روز پرندوں کو باجر اٹھلایا کریں۔ انجینئرس بھی کم ہوں گی اور دل کو بھی سکون ملے گا۔ ہم جوئی آپ کی فطرت کا صفہ ہے اور یہ خاصیت بھی آپ کو فائدہ دے سکتی ہے۔

برج سرطان
Cancer
22 مئی 23 تا 22
پرانی بد مزگی اور انجینئرس ختم ہونے جا رہی ہیں۔ بحث و تکرار سے بچ کر آگے بڑھنے کے مواقع مل جائیں گے۔ مرکزی اور پلٹوں کا ملاپ آپ کی زندگی کو بدلنے جا رہا ہے۔ اس موقع پر آپ کو سچا، ثابت قدم، تخلص اور سختی ہونا چاہئے۔ کبھی کبھی اپنی بھلائی کے لئے بڑا اپنا دکھانا چاہئے اور یہ ضروری نہیں کہ آپ ہر دفعہ خود اپنے آپ سے یا دوسروں سے مایوس بھی ہوں۔ نئی محبت یا شادی طے ہونے کے آثار بھی نمایاں ہونے لگے ہیں۔ اگر رشتے کی بات چیت چل رہی ہے تو نئے تعلق کی استواری یقینی ہے۔ شادی سے پہلے اور بعد میں ہر منگل کو دال یا گوشت کی تھوڑی سی مقدار صدقہ کر دیا کریں۔

برج سنبلہ
Leo
24 مئی 23 تا 24
آپ کے سامنے ساتوں کا ساتھ مل کر خاصا مضبوط ہے۔ مالی اخراجات تو بڑھ سکتے ہیں اچھی بات یہ ہے کہ آپ میں مستقل مزاجی اور سنجیدگی کا فقدان نظر نہیں آتا اس لئے اگر نقصان ہوا بھی تو آپ نئی توانائی سے پھر کوشش کر کے قدم جمائیں گے۔ اپنے اعتماد کو برقرار رکھیے۔ جو نیا کام آپ شروع کرنا چاہیں گے کر لیں گے اور دوست بھی اچھے ملیں گے مگر آپ کا سلوک بھی بہتر ہونا چاہئے اپنی ذات سے جڑی کسی محبوب شخصیت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اگر جنوری میں نئی ملازمت ملی ہے یا ملنے والی ہے تو سنجیدگی سے کام کریں۔ افسران بالا ایسے بھی سخت گیر نہیں خود آپ اپنے رویوں میں لچک لے آئیے۔ پیلا کپڑا، جلی دال اور کوئی بھری صدقہ کر دیں، طبعیت بحال رہے گی۔

برج میزان
Virgo
24 اگست 23 تا 24
سب سے پہلے تو اپنے مزاج سے شدت پسندی، غصہ اور جلال نکالنے۔ پچھلے سال نومبر میں آپ کی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں تبدیلیاں رونما ہوئی تھیں۔ آج ان بوئے ہوئے بچوں کا پھل کھانے کی فضا بن رہی ہے۔ ایسے خواتین حضرات جن کا تعلق پرنس یا لکشر وک میڈیا سے ہے ان کی تخلیقی سرگرمیوں میں اضافہ ہوگا۔ شاعروں کو نیا وجدان ملے گا۔ نیا دینش بھی ہوتا نظر آ رہا ہے۔ نیا چاند روٹھے ہوئے افراد کو منانے اور اپنا نقطہ نظر بیان کرنے کی راہ ہموار کر رہا ہے۔ آپ حضرات کے دن نما مغرب سے پہلے جانوروں کو چارہ کھلائیں یا پرندوں کو آزا کرائیں، یہ صدقہ آپ کی مشکلات دور کر سکتا ہے۔